Pani domu



miesięcznik . organ związku pań domu
i instytutu gospodarstwa domowego

1 zł 10

6

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 6 WARSZAWA, CZERWIEC 1933 ROK VII

TREŚĆ ZESZYTU:

Ś. p. prof. Karol Adamiecki

Dnia 16 maja r. b. zakończył życie prof. Karol Adamiecki. Jakby czegoś drogocennego zbrakło w naszej pracy, jakby iskra zapału zgasła w naszej duszy.

Czem był jako inżynier-praktyk dla nauki polskiej — o tem mówią jego prace, wykażą kiedyś jego uczniowie, w których przelewał swe głębokie przekonanie, że nauki kierownictwa można i należy się nauczyć. Czem był profesor-uczony dla gospodarki narodowej — o tem świadczą usprawnione warsztaty prac w przedsiębiorstwach państwowych i prywatnych, w biurach, w szkolnictwie i t. d.

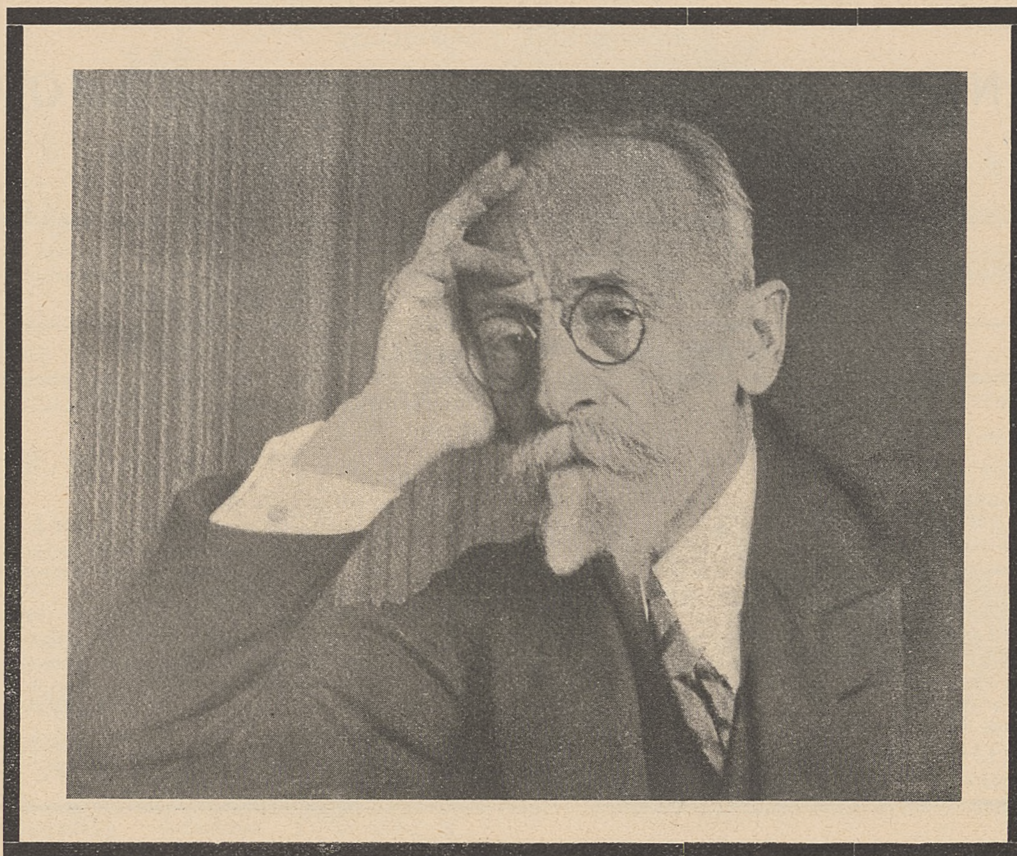
Jednocześnie z Taylorem, którego nazwiskiem ochrzczono nową naukę, naukę organizacji czyli kierownictwa, prof. K. Adamiecki opracowuje swój system harmonizacji. Nasz polski uczony, pracujący wówczas w głębokiej Rosji, dochodzi do identycznych niemal wniosków co Taylor. W tym samym miesiącu niemal, w którym Taylor publikuje swe dzieło, prof. Adamiecki przedstawia na odczycie zasady organizacji pracy zbiorowej i wyjaśnia, jak należy harmonizować różne wysiłki w czasie i przestrzeni, by osiągnąć wynik jak najlepszy.

Obdarzony umysłem ścisłym i lotnym, umiejętnością obserwacji oraz wyciągania wniosków z rządzących światem praw natury, niezmiernie wrażliwy na wszelkie piękno, a przytem entuzjasta wielkiej sprawy, Profesor był przeznaczony na twórcę nowego kierunku pracy, mającego zapewnić ludzkości większe zadowolenie z czynionych wysiłków.

Mimo tych zalet umysłu — człowiek skromny, nie wymagający specjalnego uznania ani odznaczeń, trzymający się raczej na uboczu. Wchodził na pierwszy plan jedynie wtedy, gdy wymagało tego dobro sprawy lub prestige kraju. Dla siebie nic nie żądał.

Nie dziw, że jego osoba budziła szacunek, przywiązanie i podziw. Rozgłos miał światowy. Na zjazdach i kongresach międzynarodowych skupiali się wokół niego ludzie najpoważniejsi, by ich radą wspomógł lub uśmiechem obdarzył. Bo mimo całe swe znaczenie i dużą działalność, żywe usposobienie pozwalało mu zawsze na dowcip lub żart. Urok miał nieprzeparty.

Dla naszych instytucji, pracujących nad ulepszeniem gospodarstwa domowego, osoba Profesora była szczególnie droga. Bowiem on właśnie umożliwił postawienie na porządku dziennym sprawy właściwej organizacji gospodarstwa domowego jako warsztatu pracy, w któ-



rym zachodzi niezmierne marnotrawstwo i w którym tak wiele znaczy umiejętne kierownictwo, oparte na zupełnie pewnych podstawach naukowych.

To też nie było rzeczą przypadku, że pierwsza w języku polskim książka z tego zakresu, dziś już wyczerpane tłumaczenie dzieła Krystyny Frederick „Naukowa organizacja gospodarstwa domowego" została wydana właśnie przez instytucję, na której czele stał profesor Adamiecki. Zarazem początkiem coraz bardziej popularnego dziś Instytutu Gospodarstwa Domowego była Sekcja Gospodarstwa Domowego, stworzona przy Instytucie Naukowej Organizacji. Sekcja ta zaczęła swą pracę w 1927 r. wydawaniem naszego miesięcznika, wówczas jeszcze pod nazwą „Organizacja Gospodarstwa Domowego", oraz akcją odczytową i wykładową.

Mimo początkowego ogólnego sceptycyzmu dla tej naszej akcji Profesor Adamiecki tak długo pozwalał rozwijać się naszej działalności przy Instytucie Naukowej Organizacji, aż osiągnęłyśmy możność samodzielnego bytu.

Czasem z uśmiechem Profesor wyrażał wątpliwości, czy nie lepiejby nam było zająć się gałgankami lub przyjemnościami zamiast mozolnie pracować nad problematycznem podniesieniem gospodarstw domowych w kraju. Ale w tych żartach można było spostrzec, że sam byłby się czuł zawiedziony naszem zniechęceniem i że wspominał o pokusie jakby dla wypróbowania naszej wytrwałości.

Nie będzie przesadą, gdy powiemy, że przykład jego bezinteresownej i konsekwentnej pracy podtrzymywał słabnącą czasem energję. Ten przykład pozostanie nazawsze w naszych sercach i pamięci.

Redakcja.

Dom własny na własnej działce

MARYA ROMANOWA

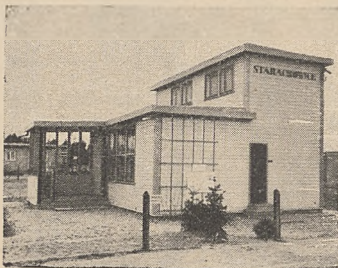
ZATRACILIŚMY wszyscy poczucie bezpieczeństwa materjalnego i pogodnej własności. Nie zginęła w nas wprawdzie chęć dorobienia się majątku, ale mało kto umie ulokować dobrze grosz zdobyty i każdego z posiadających dręczy niepokój.

Pieniądz nie jest celem sam w sobie, ale stanowi tylko środek do ułatwiania i upiększania sobie bytu. Nic po szkatułce złota, które śpi, nie pracuje ani nikomu w pracy nie pomaga. Wprzęgajmy je raczej z całą świadomością do roboty, którą za nas ktoś wykonywa, a więc jakiś bank czy przedsiębiorstwo.

Istnieje wszakże pewien rodzaj pracy dla naszych pieniędzy, pracy, której rozwój i wynik może nam dać radość bardzo wielką i trwałą. Jest nią własny dom na własnej działce.

Tęsknota człowieka do własnego ogniska domowego wykroczyła poza granice własnego mieszkania. Dziś chcemy mieć własny strych i piwnicę, własne ogrzewanie, własną klatkę schodową, własne klomby i grządki przed domem ze ścieżkami i piaskiem, na których bawić się będą dzieci w obrębie ogrodzenia, chroniącego je od niebezpieczeństwa ulicy. Te marzenia, coraz w nas silniejsze, doprowadziły we wszystkich kulturalnych krajach do powstawania dzielnic domków jednorodzinnych w niedużych własnych ogrodach.

Zamiast płacić czynsz za mieszkanie obcemu człowiekowi — dzięki istniejącym ułatwieniom kredytowym — możemy przez szereg lat spłacać naszą własność, cegła po cegle [1]). Może się ona okazać kiedyś korzystnym przedmiotem sprzedaży. Przynajmniej jednak będzie ona przedstawiać wartość realną, użytkową, pewniejszą od świetnych interesów, które tak często zawodzą, niestety, grzebiąc pieniądze i nadzieje.



Domek proj. arch. St. Siennickiego i Stefanowicza. Okna umieszczone w dwu kondygnacjach wzdłuż całej ściany zapewniają wiele światła i łatwą wentylację.



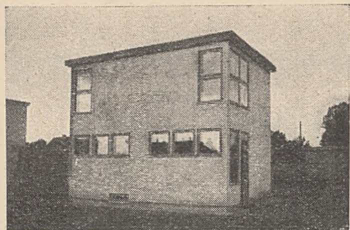
Wnętrze tegoż domu. Celem wykorzystania większej ilości światła niektóre pokoje zamiast ściany mają filary z zasłonami zaciąganemi lub rozsuwanemi zależnie od potrzeby. (Klisze uprzejmie wypożyczone z mies. „Dom, Osiedle, Mieszkanie").

Dom własny na własnej działce będzie lokatą bez konkurencji z punktu widzenia psychiki rodziny. Prymitywnym, ale i podstawowym jest instynkt posiadania. Kierowany rozumnie, będzie on bodźcem i podstawą materjalnego dorobku jednostek oraz społeczeństwa. Każdy z nas rodzi się z potrzebą własnego domu, pełnej swobody we własnych murach i w ich pobliżu. Z urzeczywistnieniem tej potrzeby rodzą się nowe możności postępu duchowego i materjalnego. Bo niedość zdobyć swój dom, trzeba go utrzymać, upiększyć, ożywić, trzeba doń przyciągnąć innych ludzi, dać przystęp nowym myślom i prądom.

Wychowanie młodego pokolenia w tej atmosferze wpoi w nie szacunek dla pracy i dla własności oraz przekaże mu radość posiadania własnego kąta i umiejętność korzystania z niego. Zarazem zupełnie własne miejsce na ziemi, związane z wspólnemi dążeniami i przeżyciami, silnie spoi z sobą członków rodziny, co im nieraz okaże się niezmiernie cennem w przyszłości.

Dom i choćby najmniejszy ogródek przysporzą niechybnie sporo zajęć. Ale tych właśnie, których brak rodzi w nas przedwczesną ociężałość, wynikającą z niedostatecznego ruchu fizycznego i niewystarczającego przebywania na dworze większości mieszkańców miast. Południu zagranicą we wszystkich stolicach i nie-stolicach rodzice z dziećmi zajmują się ogrodem, sadzą, kopią, polewają, i te codzienne prace kończą uradowani: dobrze im na humor, trawienie, ruchy i cerę ta praca zrobiła, a nadto

[1]) W Anglji, Holandji i t.d. nawet początkująca stenotypistka, nie mówiąc o wyższych szarżach biurowych, część swojej pensji przeznacza na spłacanie domku, w którym mieszka i którego część wynajmuje, a który nabyła na długie raty. Po szeregu lat, kosztem niezbyt nawet wielkich ograniczeń, domek staje się jej pełną własnością.



Dom projektu arch. J. Stefanowicza i St. Siennickiego z wystawy „Tani Dom Własny" na Bielanach w Warszawie. 1932 r.
Przez umieszczenie szerokich okien nieco wyżej niż zwykle, światła jest dosyć, a ściana pod oknami może być wykorzystana na ustawienie sprzętów.

co za radość, że znów o krok naprzód posunięto przyozdobienie kochanego własnego kąta.

Kultywujmy więc to naturalne dążenie, by zdobyć domek własny wśród własnych grządek. Da on jednostkom podstawę ekonomicznego i moralnego rozwoju a wszystkim zapewni więcej zdrowia i radości. Kraj natomiast zyska również w postaci czynnych, wytrwałych obywateli, którzy poprzez własną pracę i radość współdziałają w podniesieniu kultury i dobrobytu wielkiej rodziny polskiej.

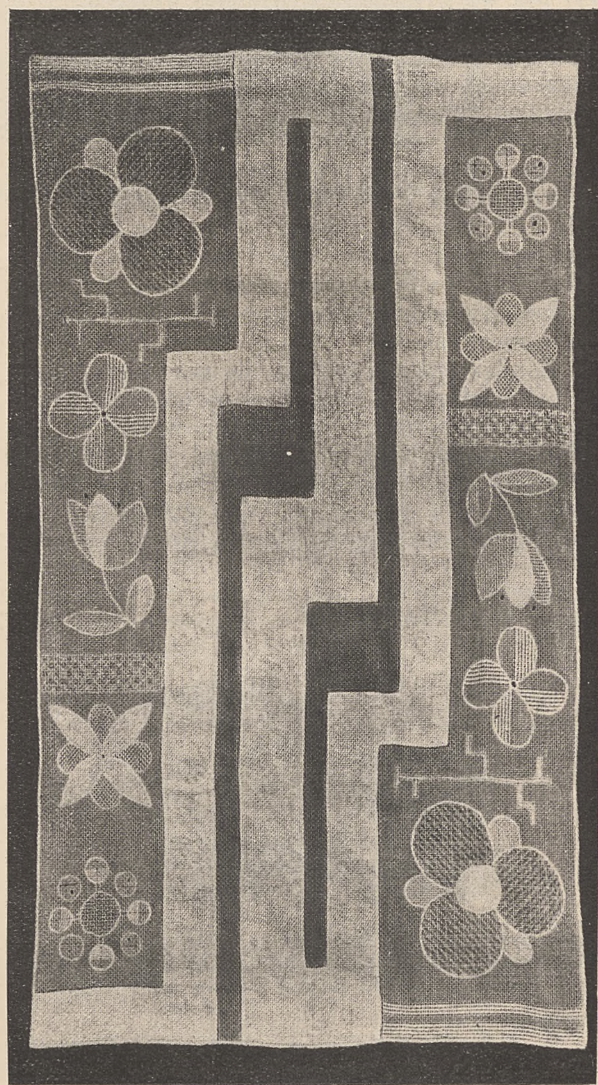
ARTYSTYCZNE ROBOTY RĘCZNE W NOWOCZESNEM WNĘTRZU MIESZKANIOWEM

HELENA WOLSKA

NOWOCZESNYM robotom należy przyznać wysoki poziom artyzmu i techniki. Różnorodne czynniki złożyły się na ich rozwój. Z jednej strony rozkwit i wpływ sztuki stosowanej, opartej o sztukę ludową, która stanowi nieprzebraną kopalnię tematów, z drugiej — kształtowanie się nowoczesnego wnętrza mieszkaniowego. Roboty ręczne, jako przeznaczone do wykończenia i ozdoby wnętrza, są z niem związane organicznie. Dlatego zmiana typu wnętrza pociąga za sobą odświeżenie techniki i odnowienie elementów dekoracyjnych wśród robót. Nowoczesne wnętrze niewiele miejsca im użycza, natomiast stawia wysokie wymagania estetyczne. Robota ręczna w nowem wnętrzu ma stanowisko małego dzieła sztuki. Powinna więc odznaczać się nieskazitelną kompozycją i do pewnego stopnia nadawać mieszkaniu indywidualny wyraz.

I rzeczywiście, artystyczne prace nowoczesne odpowiadają tym wysokim wymaganiom. Rzetelnie przemyślana kompozycja, umiar w zdobieniu, wykwint i lekkość techniki — oto ich walory. Roboty ręczne w mieszkaniu dzisiejszem nie kryją form; raczej podkreślają je. Naprzykład, zamiast szczelnie przykrywać politurowany stół, kładziemy na środek niewielkie „milieu", haftowane czy aplikowane na tiulu. Albo podkładamy tylko koronkowe serwetki pod przedmioty, które ustawiono na stole. Zamiłowaniu do przejrzystości zawdzięczają swe powodzenie ażurowe hafty i aplikacje na materjałach lekkich jak tiul, opal, etamina oraz technika siatkowa, t. zw. filet. Techniki te dominują wśród nowoczesnych haftów białych, używanych na firanki, narzuty na łóżka, serwetki itp.

Prześliczne są serwetki o pajęczej przejrzystości, o rysunku pozornie naiwnym, lecz wykonanym z najwyższą precyzją i sprawnością techniczną — tak co do rozmaitości ściegów



Rys. 1.

jak ornamentacji. Owalne lub okrągłe na stołach tego samego kształtu, prostokątne na bufetach, są prawdziwą ozdobą mebla. Opiszmy pokrótce kilka motywów.

Oto niewielka prostokątna serwetka z cieniutkiego opalu. Środek tworzy aplikacja tego samego opalu o rysunku trzech szerokich pasów załamanych prostokątnie (fig. 1). Interesujący kontrast stanowią boczne pola serwetki, zajęte przez prymitywne motywy kwiatów i gałązek rozmaitej wielkości, które przypominają sztukę ludową, a wykonane zostały częściowo aplikacją, częściowo różnemi ściegami ażurowemi i mereżkami. Mereżki tworzą rysunek gałązek i wypełniają niektóre płatki kwiatów i połówki listków. Inne gałązki wyhaftowane wypukło, niektóre płatki wypełnione siatką albo haftem ażurowym w kropki, gwiazdki, kółeczka. Poprzeczne grupy mereżek, nieregularnie rozmieszczone, przecinają boczne pola. Dzięki pozornej dowolnoci w skomponowaniu, całość robi wrażenie lekkości i swobody.

Wogóle nowe rzeczy są antytezą konwencjonalności, która dawniej bywała wadą białego haftu. Odnosi się to także do kompozycyj symetrycznych. Naiwność, a z drugiej strony bogactwo fantazji wnoszą nieporównaną świeżość w stary temat. Takie odświeżenie, podejście z innego punktu charakteryzuje tematy tak zwane stylowe wśród nowych robót.

Najbardziej typowemi nie są jednak motywy stylowe, lecz prymitywy. I tak, salon luksusowego parowca transatlantyckiego ozdobiono haftami na tiulu. Tematem jest naturalnie morze. Szlak tiulowy przedstawia fale, wykonane zapomocą falistych linij równoległych, które przypominają ornamentykę prahistoryczną. Na falach płynie statek, pod linją fal — ryby; wszystko pojęte naiwnie, umieszczone na jednym planie, a przecież pełne wdzięku.

Ornament geometryczny znajduje zastosowanie w aplikacji. Deseń powstaje przez zestawienie kwadratów i prostokątów w różnej wielkości i rozmaitej gęstości materjału, otrzymywanej przez jedno- lub kilkakrotne aplikowanie. W podwójną etaminę inkrustuje się także wstawki z niezacerowanej siatki filetowej. Bardzo piękną narzutę tiulową wykonano, dzieląc całą na równe kwadratowe pola. Z tych jedne zahaftowano ściegiem przewlekanym zupełnie gęsto, drugie w lekką ukośną kratkę pojedyńczą i podwójną, inne pozostały puste. Podobnemi efektami operuje także technika filetowa. Dużą kapę zdobi się nieregularnie grupami kwadratów i prostokątów z siatki cerowanej w coraz inny sposób, oraz grą kraty z kwadratów siatkowych, przedzielanych linją cerowaną gęsto — i kraty wykonanej naodwrót: kwadraty gęsto zacerowane, przedzielone linją pustej siatki (fig. 2).

W dziale inkrustacji rzuca się w oczy, oryginalna nowość: monogramy inkrustowane z tiulu, zdobne haftem (fig. 3). Litery mają linje nieskomplikowane; także monogramy haftowane

atłaskiem są tak proste, że przypominają gotyckie znaki kamieniarskie.

Z innych rodzajów haftu białego wymienić należy haft węzełkowy wypukły, który robi wrażenie jakby naszywanych paciorków, i przeróżne interpretacje mereżek na płótnie i batyście. Mereżki w grupach lub pojedyńcze szerokie i wąskie, zdobią zwłaszcza bieliznę pościelową i stołową. W skromnym lecz wytwornym obrusie z batystu całą ozdobą jest kwadrat z potrójnej mereżki w środku obrusa. Obręb z mereżką pojedyńczą.

Duże urozmaicenie wśród bielizny stołowej wprowadziła moda kolorowych obrusów. Oryginalny obrus powstał np. z pasów w kolorze bronzowym i żółtym, nierównej szerokości, zestawionych wpoprzek. Serwetki w obydwu kolorach naprzemian. Inna zabawna nowość, którą zachwycają się amatorki haftu i — bridża, to komplety bridżowe: obrus mały i cztery serwetki, przyozdobione kolorowym haftem. Środek takiego obrusa z opalu zajmuje kwadrat wypełniony barwnym haftem jedwabnym (ścieg kryty i ażurowy) o motywach kart w fantazyjnem zestawieniu; na każdej serwetce inny kolor karciany.

Jeżeli już mowa o hafcie kolorowym, podkreślić trzeba, że jest znacznie łatwiejszy od haftu białego, który wymaga gruntownej umiejętności i nakładu pracy. Dla każdego dostępna jest technika przewlekana i krzyżykowa. Sposób przewlekania kolorowej nitki przyczepionej do nitki, którą wyciąga się z tkaniny, spotykamy od kilku lat jako haft na bieliźnie. Ładnie wygląda także na płóciennych serwetach, przyczem kompozycja polega na zestawieniu kolorów oraz zgrupowaniu pasów i krat.



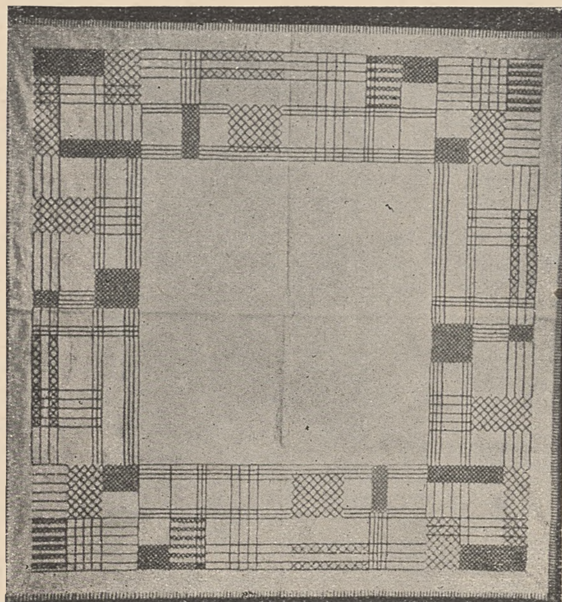
Rys. 3.

Nowe roboty krzyżykowe posiadają swoisty charakter. O ile dawniej krzyżyki były przeważnie równych rozmiarów, o tyle obecnie i w tej technice nastały zmiany, mające na celu większą przejrzystość. Tło przegląda coraz inaczej poprzez grupy, utworzone z krzyżyków coraz to innej wielkości. Dzięki temu wzór z różnobarwnych płaszczyzn geometrycznych i pasów robi wrażenie kreskowanego rysunku. Najwłaściwszą dla tych robót jest forma kwadratu czy prostokąta, którego środek pozostaje pusty, a deseń w postaci szlaku zajmuje brzegi. Najodpowiedniejszym materjałem — płótno panama i płótno jedwabne (rys. 4).



Rys. 2.

Na płótnie jedwabnem robią obecnie wszelkie hafty barwne, począwszy od od robótki krzyżykowej aż do makaty. Charakterystyczna dla nowoczesnej techniki lekkość przejawia się tu przez unikanie zwartego zahaftowywania powierzchni. Efekt artystyczny osiąga się wypełnianiem konturu lekko, niejako szkicowo. Więc naprz. delikatne kreski oznaczają upierzenie ptaka;



Rys. 4.

kontur zwierzęcia o maści centkowanej wypełnia się samym tylko rysunkiem centek, czy łatek. Odtwarzając strój kobiecy, naśladujemy w hafcie deseń materjału — czyli znowu wypełniamy kontur stosownie do potrzeby kwiatkami lub kropkami, kreską czy krzyżykiem. Sposób ten wymaga znajomości rysunku i wielkiej pomysłowości w zastosowaniu różnorodnych ściegów, ale też wywołuje wrażenie nadzwyczaj subtelne. W niektórych wypadkach możnaby osiągnąć piękne rezultaty, stosując do takiego wypełnienia konturów ściegi używane w haftach ludowy, np. niejeden ścieg z haftów poleskich i wołyńskich.

Najbardziej kolorowym działem robót ręcznych są poduszki, które odgrywają tak wybitną rolę w dekoracji mieszkań. Wszelkie techniki i materjały znajdują tu zastosowanie. Poduszki inkrustowane zestawia się z pasów różnobarwnej tkaniny; ulubione doniedawna desenie geometryczne nieco przebrzmiały. Aplikacje na poduszkach występują często w połączeniu z kolorowemi haftami (włóczką, jedwabiem czy paciorkami). Haft zajmuje osobne miejsce w rysunku, albo też aplikuje się materjał ozdobnym ściegiem dzierganym, jedną lub dwoma barwami naprzemian. Zestawienia materjałów są śmiałe i różnorodne. Więc: płótno, skóra i filc; aksamit, lama, wstążki jedwabne lub lakierowane. Nawet tiul aplikuje się, oczywiście na jedwabiu. Kwiat z ciemnego tiulu (tiul gruby siatkowy) na jedwabiu ciemnym i jasnym w dwu odcieniach wypada bardzo efektownie.

Oryginalne i nowe są też aplikacje wzorzystych tkanin jako płatki i liście kwiatów, jako stroje figur. Figury pojęte prymitywnie: np. zwierzątka aplikowane z jedwabiu w paski i kratki.

Miejsce zupełnie odrębne należy się poduszkom pikowanym z watowanego jedwabiu. Desenie w paski, kratkę i kółka wychodzą doskonale na takich poduszkach z materji gładkiej lub wzorzystej.

Ważne informacje sezonowe podają NN.

Nr. 5—6 1929: zawiera artykuły: Kompoty i konserwy Wecka. Wakacje pani domu. O gotowaniu warzyw. Pokoje gościnne. Przechowywanie produktów spożywczych, i t. d.

Nr. 7—8 1929: Przetwory z cukrem. Wpływ leczniczy słońca. Kierujmy sami życiem, i t. d.

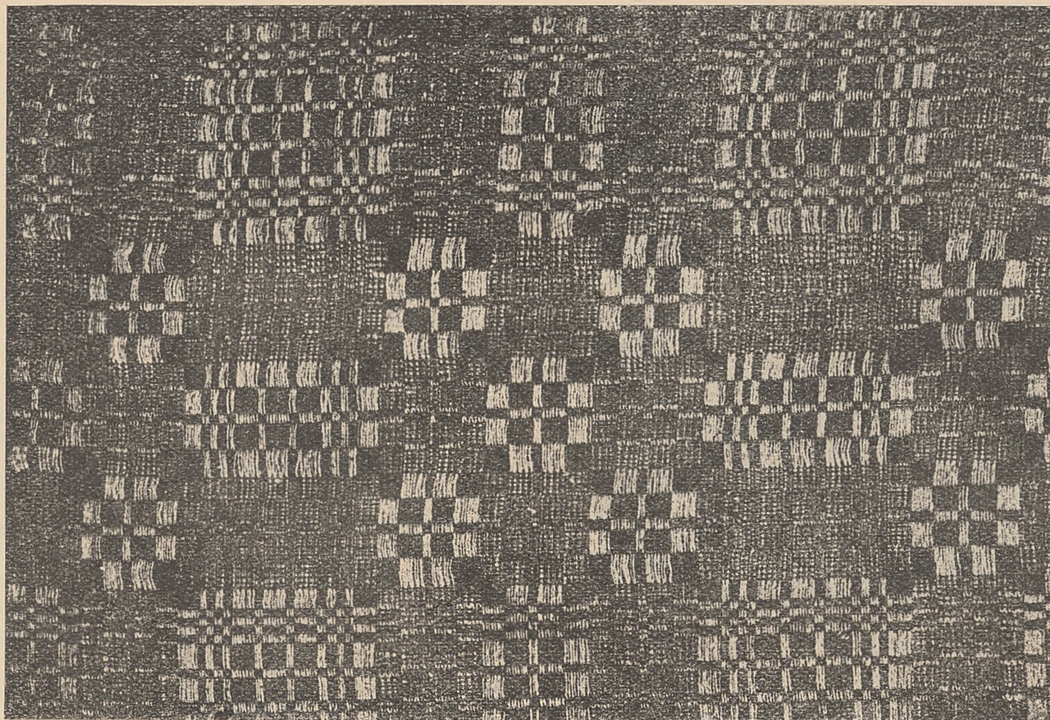
Nr. 6 1930: Witaminy koniecznym czynnikiem odżywiania. Tenże numer omawia szeroko zawody kobiece i różne możliwości w rozmaitych zawodach.

Nr. 4 1931: Ogródki działkowe źródłem zdrowia. Soki wyjałowione na drodze chłodnej. Współpraca rodziny i t. d.

Nr. 5 1931: Nowe sposoby wyrobu galaret, dżemów i marmelad. Sałaty w kuchni codziennej. Czyszczenie i przechowywanie obuwia i t. d.

Nr. 6 1931: Dobrodziejstwa i niebezpieczeństwa słońca. Nowe sposoby wyrobu galaret, dżemów i marmelad. Konserwy na zimę. Pakowanie walizek i t. d.

Każdy z tych zeszytów może być wysłany pod wskazanym adresem po nadesłaniu do Administracji „Pani Domu" na konto w PKO Nr. 7.740 zł. 1.—. Na odwrocie blankietu należy wymienić żądane numery. Przy zamawianiu trzech numerów z wysyłką wystarczy nadesłanie zł. 2.—. Administracja na miejscu sprzedaje powyższe numery po 50 groszy.



Wileńska tkanina ludowa lniana, czarno-biała. Wzór z Muzeum Etnograficznego U. S. B. w Wilnie.

KORZYSTAJMY Z OKIEN

HALINA MAMELOKOWA.

MARZENIEM i dążeniem największego architekta obecnych czasów, słynnego Corbusier, jest powstanie takich osiedli ludzkich, których mieszkańcy korzystaliby ze wszystkich zdobyczy cywilizacji—jak w najbogatszych współczesnych miastach, nie tracąc jednocześnie kontaktu z przyrodą. A więc budynki mieszkalne otoczone ogrodami; domy-wieże z zieleńcami na dachach; gmachy publiczne, położone w wielkich parkach. „Zbliżmy bieguny: wieś i miasto, wprowadzając wszędzie techniczne wynalazki i rozszerzając zieleń na wszystkie wolne przestrzenie na ziemi i dachach, ażeby wrażenie bezpośredniego zetknięcia z naturą było dla mieszkańców miasta zjawiskiem codziennem, a nie odświętnem" — oto słowa Corbusiera.

Nie w naszej mocy leży wybudowanie takich miast przyszłości. Ale zerwanie z szablonem, który chińskim murem odgranicza mieszkanie miejskie od świata zewnętrznego — w naszych jest rękach.

Weźmy dla przykładu stary zakorzeniony przesąd, który każe nam wszystkie okna zasłaniać firankami. Jak często słyszymy ubolewania: „te stare firanki takie już zniszczone i niemodne, a nowe — to duży wydatek"... I wszystkim paniom domu, ze wszystkich sfer społecznych, we wszelkiego typu mieszkaniach wydaje się, że to wydatek konieczny. Zwiedzając osiedla Warszawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, byłam zaskoczona kontrastem, jaki daje nowoczesna sylweta domów o szerokich otworach okiennych — z wiszącemi w tych wszystkich bez wyjątku oknach firankami. Jest ogromna rozbieżność między tem, co projektują i wykonywują nasi architekci, a tym ideałem mieszkania, jaki istnieje w myślach publiczności.

A więc — architekt stara się o wpuszczenie do naszych mieszkań jak największej ilości światła, słońca, powietrza; robi to nieraz dużym nakładem pracy i kosztów; dąży do osiągnięcia „siedlisk nowej, ze szkła powstałej sztuki, siedlisk zdrowia, w których zniszczone zostaną choroby: szkarlatyna, ospa, tyfus, zimnica" [1]; chce wybudować—i w najbliższej przyszłości napewno wybuduje domy, których ścianami będzie szkło, ten cudowny materjał, dzięki któremu tylko zimno i wilgoć — nieproszeni goście — pozostają poza murami naszych mieszkań.

A my te z trudem zdobyte surogaty przyszłych szklanych domów, okna staramy się — znów dużym nakładem sił i środków — zamknąć, zasłonić, uniedostępnić.

A więc portjery i lambrekiny, bo „goła rama okienna nieprzyjemne sprawia wrażenie". A więc story, firanki, zazdrostki, aby pokój zyskał na „przytulności".

---

[1]) Żeromski.

Jakiż efekt osiągamy w ten sposób? Okno, obramowane z trzech stron paskami portjery, staje się celem samym w sobie, jak obraz, zamiast być otworem, który pozwala oczom naszym wybiec poza pokój. Jako „cel sam w sobie" wymaga przystrojenia, a więc haftowanych stor i koronkowych firanek.

Wiosna nadaje się do wprowadzenia wielkiej inowacji w tej dziedzinie. Spróbujmy zdjąć firanki i popatrzeć na świat przez szyby naszych okien, nawet tych wąskich niezgrabnych okien w domach budowanych przed kilku dziesiątkami lat.

Bardzo często (niestety, niestety!) zobaczymy przez nie wpatrzone w nas na odległość szerokości ulicy lub podwórza — okna sąsiada zprzeciwka. I wtedy budzi się w nas słuszna chęć odgraniczenia się od tamtych spojrzeń, stworzenia z naszego pokoju niedostępnego sanktuarjum. Zawiesimy wtedy na szybach, na samych tylko szybach, lekkie zasłonki lub wyprężone marszczone „zazdrostki", których nazwa tak w tym wypadku jest usprawiedliwiona. Jeśli przez górne szyby zagląda do naszych okien niebo, szyb tych nie zasłonimy, bo poco? Widok przesuwających się obłoków, wpadający promień słońca, a może nawet poetyczny blask księżyca — wszystko to są rzadkie w mieście możliwości obcowania z przyrodą; wyrzekanie się ich jest karygodnem marnotrawstwem.

A jeśli z okien naszych rozlega się duży, niczem nieograniczony widok na miasto, jego domy, wieże kościelne, a choćby tylko na dachy, niezbyt malownicze budynki z czerwonej cegły, niezabrukowane ulice i niezabudowane place? Wtedy możemy urządzić się „modnie" i „nowocześnie", a jednocześnie wesoło i wiosennie. Szyby okienne zostawimy bez żadnych zasłon, ramy nieobjęte żadnym „szlakiem". Okno stanowić będzie wtedy ramę dla widoku, który jest za nim, a im więcej w widoku tem nieba — tem lepiej. O widoku na drzewa, zieleńce, ogrody nie wspominam, bo nie istnieją chyba gospodynie, któreby taki widok chciały zasłonić najpiękniejszemi choćby firankami. Istnieje natomiast bardzo często chęć zmiękczenia czy też przesiania wpadającego światła. Światło takie wydaje się czasem za ostre. Ten wzgląd uważam za kwestję tylko i jedynie przyzwyczajenia; pokolenia dawniejsze, mniej od nas nawykłe do przebywania na powietrzu, okazywały większą wrażliwość w tym kierunku. Nam już światło przeszkadzać nie powinno.

Przeszkadza jednak wówczas, gdy chcemy spać a czasem, w rzadkie u nas upalne południa, przeszkadza i w ciągu dnia. Trzeba więc pomyśleć o odpowiednich zasłonach i zastosować je przedewszystkiem w pokojach sypialnych.

Laboratorjum dla Nawozów Doniczkowych we Lwowie ofiarowało do dyspozycji Redakcji 400 torebek znakomitej pożywki dla roślin doniczkowych „VEGETAMON" do bezpłatnego rozdania.

Torebki z opisem sposobu używania pożywki będą rozdawane na zebraniu Warszawskiego Oddziału Związku Pań Domu dn. 2 czerwca (Kopernika 30, godz. 5.30), a następnie w Administracji pisma, Nowy Świat 9, w godz. 12—14 aż do wyczerpania zapasu tym prenumeratorkom PANI DOMU, które nie mają zaległości w prenumeracie.

Polska jest krajem tkanin, a więc wybór w tej dziedzinie mamy ogromny. Na specjalną naszą uwagę zasługują tkaniny ludowe lniane: tanie, nieskończenie trwałe, doskonale harmonizujące z każdego typu urządzeniem, subtelne w rysunku i kolorach. Piorą się jak bielizna i po każdem praniu zyskują na wyglądzie. Są przytem dość gęste i zwykle nie trzeba podbijać ich podszewką; stosować to można tylko w razie specjalnej wrażliwości lokatorów na światło w pokojach sypialnych, położonych od wschodu. Zasłonę z takiego materjału dajemy przy oknach wąskich — z jednej strony okna, przy szerokich — z obu stron i staramy się umieścić ją tak, aby w dzień nie zakrywała wcale szyb. Wieczorem zaciągamy nią całe okno; szerokość zasłony musi być conajmniej 1½ razy większa od szerokości okna; umieszczamy ją na pręcie metalowym, unikając górnych lambrekinów jako nietylko zbytecznych, ale nawet szkodliwych, gdyż najwięcej światła i słońca wpada do naszych mieszkań właśnie górą.[1])

Zasłony tego rodzaju dają w mieszkaniu wieczorem owo tak poszukiwane wrażenie przytulności, gdyż zasłaniają ciemną i trochę straszną nocną panoramę miasta. Dlatego też można je polecić i w pokojach mieszkalnych, jadalnych i t. p.

Okna w mieszkaniu prawdziwie nowoczesnem powinny być odbiciem nowoczesnego trybu życia jego mieszkańców: nie zamykanie się w ciasnym kręgu czterech ścian własnego pokoju, a natomiast dalekie spojrzenie, wybiegające w świat i przez przezroczyste, lśniące szyby własnego domu obejmujące wzrokiem inne domy, innych ludzi. Jak najwięcej przestrzeni, jak najwięcej nieba.

---

1) W Nr. 11-ym 1932 r. dokładnie omawia naświetlenie mieszkania artykuł „Wentylacja" T. Skorzewskiej.

Nie bądźmy „polakami po szkodzie"

JEŻELI licznym tysiącom mieszczuchów zadać pytanie: „poco wyjeżdżają na letniska?" — odezwałby się niewątpliwie potężny chór zgodnej odpowiedzi: „o d p o c z ą ć!" Chór ten miałby oczywiście rację, gdyż wypoczynek jest głównym celem owej corocznej wędrówki mas miejskich na t. zw. łono natury.

Jeżeliby znów na schyłku lata zapytać powracające z owego łona natury masy: „czyście naprawdę wypoczęli?" — nie usłyszelibyśmy napewno potakującego jednogłosu. Odpowiedziałby nam raczej zdenerwowany zgiełk i tumult, świadczący o tem, że dla bardzo wielu łono natury nie było wcale miejscem rozkosznej sielanki.

Orjentujemy się zbyt dobrze co do stanu naszych letnisk i sielskich prymitywów, jakie w nich panują, by nie być zgóry przygotowanymi na szereg udręk, niewygód i kłopotliwych sytuacyj. Domy wydzierżawiane „letnikom", t. zw. „drewniaki", twory domorosłej sztuki ciesielskiej, to jeden wołający o pomstę do nieba skandal. Przez ściany hula sobie wesoły wietrzyk, jeżeli szpary nie pozapychane mchem lub gazetami, drzwi i okna się nie domykają, dachy przeciekają ciurkiem.... I t. p , i t. p.

Łono natury w naszych letniskach jest wyjątkowo dziewicze i twarde — o tem powinniśmy pamiętać, marząc o letnich wywczasach. Wygody i jakie takie warunki, konieczne do wypoczynku, musimy tam stwarzać sobie sami, zabierając z miasta jaknajwięcej rzeczy, potrzebnych dla względnie ludzkiej egzystencji.

Powinniśmy, oczywiście, zabierać z sobą tylko rzeczy najbardziej konieczne, gdyż na całkowite przeprowadzki nas nie stać.

Zbierając się w tym roku do wyjazdów, zastanówmy się przedewszystkiem nad rozpaczliwym stanem pieców kuchennych w letniskowych domach mieszkalnych. Bądźmy najzupełniej pewni, że kuchnia, która pali się nawet dobrze w momencie zadatkowania mieszkania, czy wcześniej, czy później robić nam zacznie przykre niespodzianki. A wiemy o tem dobrze, że niema nic tragiczniejszego ponad owe kuchenne kaprysy, szczególniej jeżeli ma się dzieci.

Drugą, również bardzo ważną letniskową udręką jest kwestja opału, którego czasami jest zadużo, a czasami zupełnie brakuje; wogóle pod tym względem panuje na letniskach nieprawdopodobny chaos i o jakiejkolwiek regularności dostaw niema mowy.

Jedynym ratunkiem, jedyną asekuracją przed owemi kuchennemi niespodziankami na letniskach — może być nasza własna kuchnia, przywieziona z miasta. Oczywiście, nie ta kaflowa, opalana węglem, ani nawet gazowa, ale zwykła mała kuchenka spirytusowa „Emes", o każdej porze dnia i nocy gotowa do pełnienia służby. Tysiące gospodyń zna tę kuchenkę z miasta, oceniając jej zalety „kuchennego pogotowia". O ile w mieście kuchenka spirytusowa jest potrzebną „na wszelki wypadek", o tyle na letnisku jest ona bezapelacyjnie konieczną. „Emes" na letnisku — to nasza najbliższa pomocnica, która w najkłopotliwszych sytuacjach spełni swoją rolę. Kuchenka „Emes" nie kopci, nie wydziela niemiłych zapachów, pali się bezszumnie — pod każdym względem jest bez zarzutu. Przy obecnych niskich cenach denaturatu kuchenki spirytusowe „Emes" pracują bardzo tanio, tembardziej, że zużywają minimalne ilości paliwa.

Wzmiankowane kuchenki można kupić w 2 modelach: jednoogniskowe w cenie zł. 12.—, i dwuogniskowe po zł. 23.50. Ten ostatni model może w zupełności obsługiwać nawet dość liczną rodzinę, zastępując całkowicie dużą kuchnię.

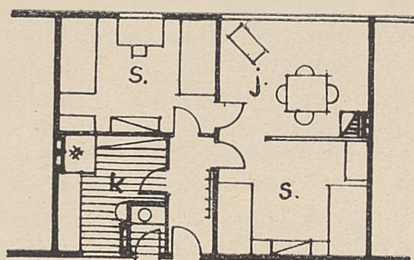
Nie zapomnijmy więc, jadąc w tym roku na letnie wywczasy o owem koniecznem „kuchennem pogotowiu!"

Nie bądźmy, jak ów przysłowiowy „Polak po szkodzie"!

O wzorowem letnisku

Wszyscy wiedzą, ile trudności i kosztów pociąga za sobą wyjazd na letnisko. O ile mamy zamiar ulokować się nie w pensjonacie, lecz w wynajętem mieszkaniu i prowadzić własne gospodarstwo, musimy zabierać z sobą wszystkie naczynia, które niszczą się i tłuką w drodze, pościel, nawet materace, sienniki, leżaki — masę niezbędnych na letnisku rzeczy, których zapakowanie i przewiezienie jest prawdziwem utrapieniem.

To też z radością przyjąć należy inicjatywę Stanisława Drohojowskiego, który w swej posiadłości Czorsztyn - Nadzamcze wybudował — na wzór zagranicznych — pierwszy w Polsce wzorowy dom letniskowy, zaopatrzony we wszystko, co czasowym mieszkańcom może być potrzebne.



galerja

Dom wybudowany jest na wzgórzu, zwrócony na południe z przepięknym widokiem na Pieniny i cały łańcuch Tatr. Jest to długi, jednopiętrowy budynek, składający się z 10 małych mieszkań (5 na wysokim parterze i 5 na piętrze), z salki noclegowej dla wycieczek i mieszkania dozorcy. Wejścia do mieszkań są od północnej strony z galerji, biegnących wzdłuż budynku.

Mieszkanie składa się z 2 pokojów, przedpokoju, kuchenki i ubikacji, dostępnej z galerji. Pokoje obydwa zwrócone na południowo-wschód, pokój jadalny zawiera dużą wnękę sypialną. Ogromne okno, wypełniające



całą ścianę, po otwarciu zamienia go w przewiewną loggię.

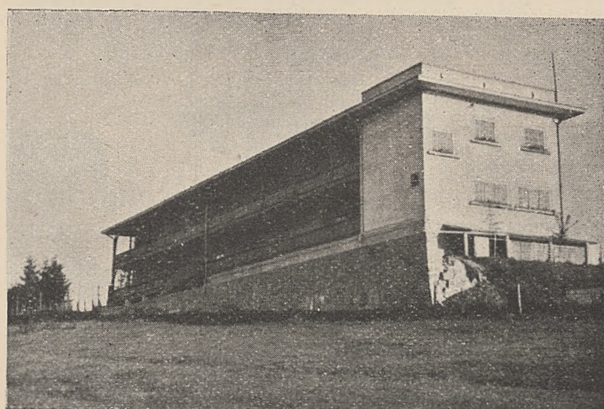
Mieszkania są umeblowane prostemi, celowemi sprzętami i zaopatrzone we wszystkie przybory potrzebne dla małego gospodarstwa; posiadają nawet taki luksus, jakim jest na wsi światło elektryczne. Łóżka mają materace, pościel i bieliznę pościelową. Leżaki są w pogotowiu.

W małej lecz wygodnej kuchence kredens i półki są pełne; zawierają komplet naczyń i przyrządów kuchennych, wśród których nie brak nawet maszynki do mięsa i do kawy; pełne nakrycie dla 4 osób, z sztućcami, półmiskami i t. d. umożliwia spożywanie posiłków w mieszkaniu. Można wszakże jadać w restauracji, znajdującej się blisko letniskowego budynku. Dodatkowe składane łóżko umożliwia ulokowanie w kuchni służącej. Kuchnia posiada zlew.

Czysto wybielone, zalane słońcem mieszkanie sprawia nadzwyczaj dodatnie wrażenie; żółte zasłony w oknach, serwety na stołach oraz kwiaty rosnące przed oknami świadczą, że starano się zapewnić mieszkańcom jak najbardziej estetyczne otoczenie. Należy mieć nadzieję, że za przykładem Czorsztyna powstaną inne całkowicie urządzone letniska, do których wyjazd będzie radością, a nie troską: co zabrać z sobą.

inż. arch. J. Tittenbrunówna.





Zastosowanie produktów naftowych w gospodarstwie domowem

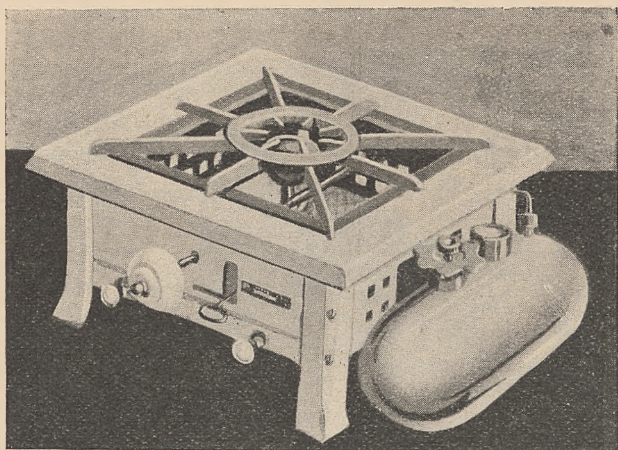
DR. ZOFJA STEFKO-SUCHOWIAKOWA.

W DUŻYCH miastach, posiadających własne gazownie i elektrownie, względnie w strefie działania rurociągu, przewodzącego gaz ziemny, kwestja doboru paliwa czy oświetlenia prawie nie istnieje. Sprawa większej czy mniejszej wartości cieplnej, mniej czy bardziej skomplikowanej, a co zatem idzie, droższej aparatury, łatwość stosowania, trudności dowozowe, są to czynniki, które dopiero w małych miasteczkach lub na wsi nabierają poważniejszego znaczenia.

Produkty dystylacji ropy naftowej są jednym z tych środków zastępczych dla gazu świetlnego i elektryczności, które można mieć bez trudu nietylko w małem miasteczku, ale i na najbardziej zapadłej, daleko od traktów komunikacyjnych leżącej wsi. Równocześnie skala ich zastosowań jest bardzo szeroka, bo jeśli chodzi o oświetlenie, to począwszy od małych lampek knotowych, poprzez palniki okrągłe i kuliste, aż do lamp żarowych, palących się cicho i dających stosunkowo bardzo jasne światło. To samo jest z paliwem naftowem. Istnieje bardzo wiele systemów kuchenek i piecyków naftowych, tak knotowych jak i żarowych, to znaczy opartych na metodzie stosowanej do primusów.

Z nowszych przyrządów w tej dziedzinie wymienić należy mały sportowy primus i kuchenkę „Domogaz", obydwa przyrządy przeznaczone wyłącznie do opalania benzyną.

Primus sportowy jest bardzo mały, wygodny w przenoszeniu, cały schowany w metalowej skrzynce, która równocześnie służy do ustawiania naczyń. Niema tu urządzenia do pompowania powietrza ani nie potrzeba spirytusu do zapalania, bo przy tak małej objętości benzynę można rozgrzać już samem ciepłem ręki do potrzebnej prężności pary. Pojemność zbiornika około 0,18 litra. Jest to maszynka wygodna i praktyczna, ale nadaje się z powodu swej małości jedynie do wycieczek złożonych z niewielkiej liczby uczestników.



Kuchenka „Domogaz".

Kuchenka domowa „Domogaz", podobna do licznych zagranicznych aparatów tego typu, wyrabiana przez Suchedniowską Fabrykę Odlewów, jest przyrządem wykonanym również według systemu żarowego, analogicznie jak primusy. Może być jedno lub dwupłomienna. Konstrukcja jest celowa i estetyczna. Stosunkowo mała wysokość paleniska zabezpiecza niewywrotność przyrządu, a niższe od płyty umieszczenie zbiornika uniemożliwia przegrzewanie się benzyny w zbiorniku od rozgrzanego naczynia, co ma często miejsce przy maszynkach typu żarowego o niskiem palenisku, a wysoko umieszczonym zbiorniku z benzyną. Początkowe rozgrzanie odbywa się przy pomocy spirytusu.

Zużycie benzyny takie same lub niewiele mniejsze, niż w primusach.

Użyteczność i opłacalność tych dotychczasowych urządzeń opałowych i oświetleniowych, przeznaczonych do zużycia produktów naftowych, jest rzeczą powszechnie znaną.

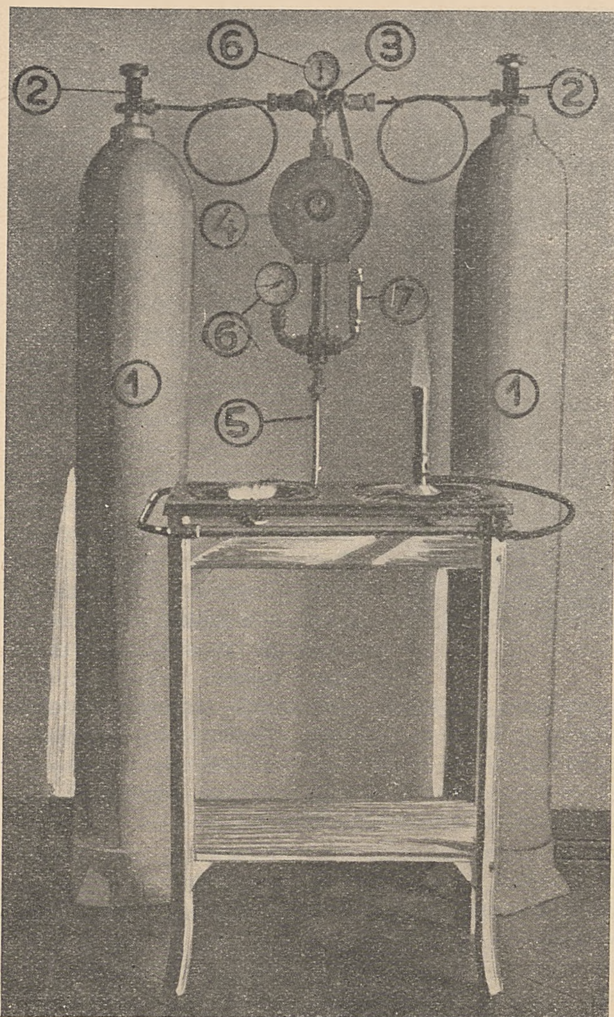
Są to jednak sposoby zużycia ograniczone do jednego czy dwóch palenisk i mające mało wspólnego z wygodą pani domu, mieszkającej w dużem mieście, która jednym ruchem ręki otwiera dopływ gazu czy zapala światło elektryczne i poza tem nie ma kłopotów z dolewaniem i kupowaniem nafty lub benzyny.

Tymczasem istnieje metoda, dotychczas użytkowana prawie wyłącznie do celów przemysłowych, a mogąca w każdym domu, zarówno na wsi jak w miasteczku, dostarczyć wygodne opalanie i oświetlanie gazolem. Jest to jeden z produktów dystylacji ropy naftowej, niżej wrzący niż nafta i benzyna, w temperaturze pokojowej gazowy, który w handlu znajduje się w stalowych butlach pod ciśnieniem w stanie skroplonym, wystarczy jednak obniżyć ciśnienie przez wyprowadzenie go nazewnątrz butli, aby się zamienił zpowrotem na gaz.

Ma on w użyciu znaczną wyższość nad naftą przez to, że można go, tak jak gaz świetlny, rozprowadzić rurami z aparatu po całem mieszkaniu i mieć równocześnie: opał do kuchni, łazienki i ogrzewania ubikacji mieszkalnych oraz oświetlenie analogiczne do gazowego.

Gazol jest paliwem wysokokalorycznem, bo jego wartość opałowa liczona na 1 m^3 wynosi około 27.000 kaloryj, podczas gdy dla gazu świetlnego około 4.200 kaloryj, liczona zaś na 1 kg wynosi 11.500 kaloryj, a dla nafty 10.000 kaloryj.

Poza tem wprawdzie tak, jak i gaz świetlny, tworzy z powietrzem mieszaninę wybuchającą, jednak w przeciwieństwie do tego ostatniego nie jest trujący, a więc jest mniejsze niebezpieczeństwo stosowania go.



Kuchenka opalana gazolem. Rury połączone z butlami mogą rozprowadzać gaz po całem mieszkaniu, służąc do oświetlenia, ogrzewania łazienki i t. d.

Aparatura używana przy opalaniu gazolem jest stosunkowo prosta, jak to widać na fotografji. Składa się ona z jednej lub dwóch butli (1) napełnionych gazolem pod ciśnieniem około 8 atmosfer, a wytrzymałych na 25 atmosfer, niema więc niebezpieczeństwa rozerwania butli przy transporcie czy uderzeniu. Aparat z dwiema butlami jest o tyle korzystniejszy, że przy wymianie zużytej butli na świeżą korzysta się z drugiej zapasowej i niema przerw w korzystaniu z instalacji. Butle opatrzone są zaworem (2), otwierającym i zamykającym dopływ gazu. Gaz przechodzi z butli przez trojak (3), umożliwiający przepływ z jednej butli lub z obu równocześnie, do reduktora (4), regulującego samoczynnie ciśnienie z 8 atmosfer do około 1 atmosfery, i następnie przepływa przewodem (5) do palników. Wmontowano dwa manometry (6) wskazujące ciśnienie gazu w butli i w rurze odprowadzającej, tudzież wentyl bezpieczeństwa (7).

Operowanie aparatem jest łatwe i zupełnie dostępne dla służby domowej. Przewody doprowadzające zasadniczo są węższe od normalnych gazowych, ponieważ ciśnienie gazu jest większe, o ile jednak gdzieś istnieje już stara instalacja do gazu świetlnego, możliwe jest jej zastosowanie. Wielkość płomienia daje się łatwo i dowolnie regulować.

Gazol jest bardzo dobrym materjałem opałowym i oświetleniowym. Cena jego kalkuluje się dość nisko. Łatwość stosowania jest taka sama jak gazu świetlnego, a zużywa się go około 6½ razy mniej, niż gazu świetlnego z powodu znacznie wyższej wartości opałowej. Wymianę butli uskutecznia się, naturalnie zależnie od zużycia, co parę tygodni.

Na drogę

TERESA SKORZEWSKA

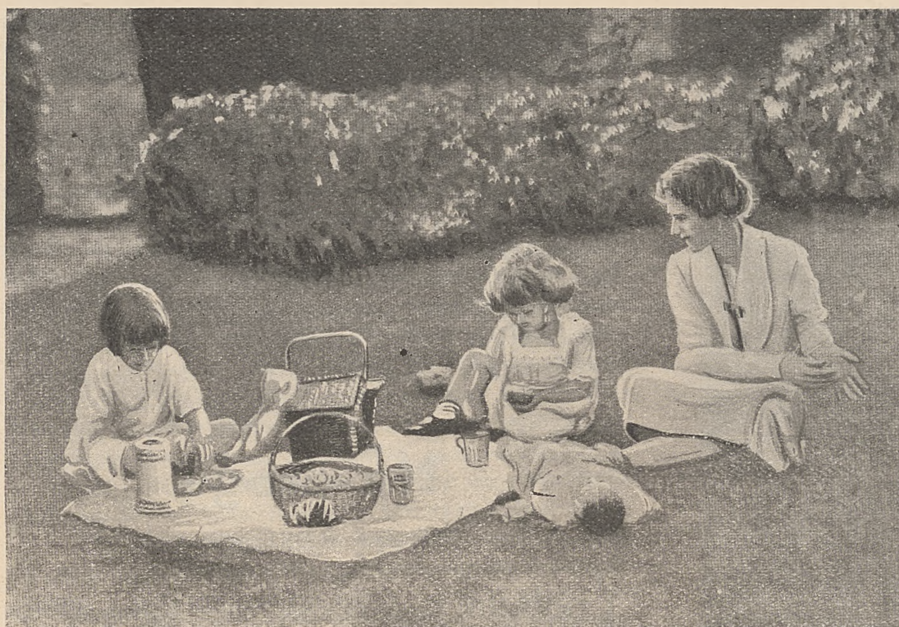
UBRANIE wycieczkowe poza opisanem poprzednio obuwiem składać się powinno z bluzki skrajanej jak męska koszula, która w upał zastępuje zarówno wierzchnie ubranie jak i bieliznę. Najlepsza byłaby z porowatej tkaniny bawełnianej, wyrabianej w Kosowie; tenże materjał nadaje się na majtki. Pasek do przytrzymania podwiązek lekki i nieuciskający. Spódnica szeroka z grubej wełny, najlepiej koloru khaki, luźna w pasie, albo breachesy. Ciepły wełniany sweater, wreszcie koniecznie płaszcz od deszczu lub peleryna, którą przy każdym spoczynku rozkładamy na ziemi, by izolować się od wilgoci.

Konieczny jest plecak, najlepiej na aluminjowem rusztowaniu. Dla uniknięcia kosztów można sobie sporządzić samemu plecak z nieprzemakalnego płótna; rzemienie, a raczej taśmy naramienne powinny mieć przynajmniej 6 cm szerokości i być zrobione z materjału dość sztywnego, aby taśmy nie zwijały się, w przykry i bolesny sposób wpijając się w ciało.

W plecaku należy ułożyć części garderoby w marszu nieużywane, dalej parę pantofli lub lekkich płóciennych trzewików, na które z rozkoszą na miejscu spoczynku zamienimy nasze grubsze obuwie.

Do plecaka włożymy książkę do głośnego czytania, taką oczywiście, która w lesie i w polu będzie się czuła w swoim żywiole: że wymienię Sienkiewicza, Ejsmonda, Dygasińskiego, Księgę Dżungli lub takie sobie bajeczki Kipplinga, Legendy o świętych.

Wielką wagę dla psychicznego wypoczynku ma wybór książki, która potrafi cieszyć zarówno młodych jak i starszych. Jak w dziedzinie fizycznej tak i duchowej należy unikać dla dzieci strawy podrzędnej, marnych historyjek, pisanych nieraz polszczyzną raniącą uszy i oczy, gdy całe szeregi utalentowanych pisarzy istne skarby dla nich tworzą. A może dzieci, pasące krowy niedaleko, zbliżą się, zpodełba patrząc, co robią ci miastowi ludzie. Z pewnością nie uniknie się



ron (wybieramy drobne gatunki, dające się bardzo szybko gotować); usmażony na maśle pomidor lub cebula, ser tarty i t. p. dodają smaku. To znów rosół z jarzyn (wybór jak powyżej odpowiednich gatunków), do którego w ostatniej chwili wrzucamy sporo chleba lub zeschłej bułki, dodajemy masła i sera; grzanki na maśle z jajecznicą; kluski z twarogu, zmieszanego z jajkiem, łyżką mąki i pół szklanką śmietany. Liczne inne kombinacje, które pozostawiam pomysłowości Pań, można przyrządzić dość szybko. Na deser parę karmelków i owoc.

Drugi posiłek na dworze może się składać z wywaru z jakich smacznych ziółek i kromek chleba z masłem i sałatą, plasterkami ogórków, pomidorów lub innych dobrze oczyszczonych i na tarce w ostatniej chwili utartych surowych jarzyn, piernika, herbatników i t. p.

objawów nieżyczliwej nieufności na początku. Trzeba swojem zachowaniem umieć ją zwalczyć: zaprosić ciekawych, niech posłuchają i cieszą się z Wami.

Lecz wracajmy do zawartości plecaka. Przystąpmy do ważnej kwestji odżywiania. Chodzi nie o jednorazową wycieczkę, ale o spędzanie w sposób opisany w poprzednim numerze (Nr. 5, 1933) całych wakacji i traktowanie tej zmiany życia jako kuracji, przeciwdziałającej złym skutkom wszelkich zajęć, wymagających siedzenia w zamkniętych przestrzeniach. Kuracja taka — bardzo tania w porównaniu z wyjazdami do wód — może być niezmiernie dobroczynną, o ile się ją konsekwentnie prowadzi.

Trzeba jednak w warunkach cygańskiego życia umieć zastosować reguły racjonalnego odżywiania, nie zadowalając się chlebem z wędliną, bo najłatwiejszy do zabrania. Przeciwnie, bardzo wskazane byłoby spędzenie tych kilku godzin na jarskiej kuchni.

Przed wyjściem spożyjmy mleko, chleb razowy z masłem i miodem lub powidłami, owoc.

Pierwszy posiłek na dworze: kaszka lub maka-

Co do techniki przygotowania, nie trzeba oczywiście, liczyć na możliwość rozpalania ogniska z drzewa. Miałyby Panie trudności ze strony właściciela gruntów, a gotowanie w ten sposób nie jest dogodne i wymaga doświadczenia. Sama wędrowałam w zeszłym roku przez cztery tygodnie z małą maszynką spirytusową (do spirytusu miałam doskonałą puszkę zakręcaną, kształtu dużej latarki elektrycznej), z półlitrowym lekkim rondelkiem aluminjowym z pokrywką i malutką patelnią ze stali nierdzewiejącej, łyżką, widelcem i nożem z tegoż materjału, talerzykiem i kubkiem z galalitu. Naczynia z galalitu są lekkie, nietłukliwe, ładnie zabarwione i tanie, podobne do celuloidu, lecz nieprzedstawiające niebezpieczeństwa w zetknięciu z ogniem.

Doświadczeni wędrowcy angielscy wolą często mały naftowy prymusik. Kwestja przyzwyczajenia. Nasz Monopol Spirytusowy w ostat-

nim czasie puścił w obieg nowy typ turystycznej maszynki spirytusowej. Dobrze mieć z sobą kawałek Mety, gdyż rozpalenie w razie wiatru przedstawiać może trudności. Do zapasów najlepsze są płaskie aluminjowe pudełka, ale blaszane puszki dogodnego kształtu mogą je zastąpić.

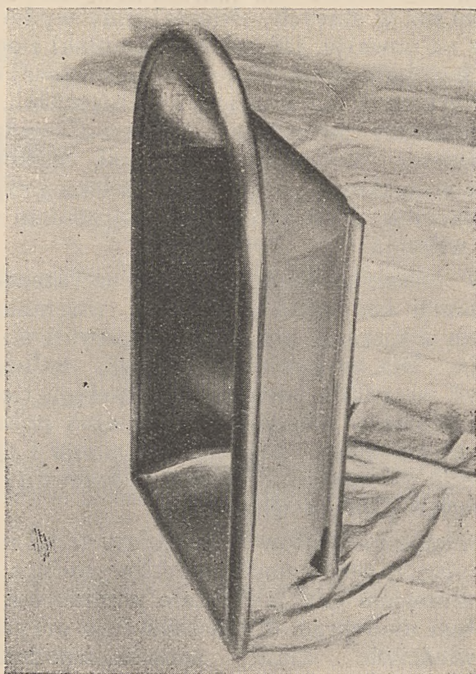
Kolacja po powrocie do domu. Najlepiej zrana zagotować i włożyć do dogotowywacza kartofle, barszcz, płatki owsiane, kaszę tatarczaną i t. p., tak że wieczerzę zastajemy gotową. Dodajmy jakąś sałatę, mizerję lub kiszony ogórek. Kwaśne mleko jest zawsze wskazane, jeśli ma się do dyspozycji mleko bez bakterji gruźliczych. Tak samo co do jaj, trzeba się starać o gwarancję zupełnej świeżości.

Unikać w tym okresie robienia w domu jakichkolwiek posiłków, wymagających długiego przygotowania i zmywania. Dom przez te kilka tygodni powinien być jedynie miejscem noclegu i nie może przysparzać dużej roboty. Konieczne zajęcia jak posłanie łóżek, zmycie naczyń, sprzątnięcie, każdy powinien za siebie szybko wykonać, by nie opóźniać wymarszu.

Niech zła pogoda nie odstrasza: peleryna nieprzemakalna, higjeniczniejsza od płaszcza, bo powietrze swobodniej pod nią krąży, doskonale zabezpieczy przed deszczem. Dobrze byłoby jednak, by Związek posiadł gdzieś poza miastem jakieś duże schronisko, składające się poprostu z dachu na czterech palach.

Podróżna apteczka: wata zamaczana w jodynie, gaza sterylizowana, bandaż, plaster do przytrzymania gazy, amoniak przeciw komarom, cold cream w razie ścierania i czerwienienia skóry przy chodzeniu, mydło, ręcznik.

Jest rzeczą ważną, aby wszystkie rzeczy zabierane na wędrówkę były możliwie jak najlżejsze.



Płytka wanna dla dziecka do 6-ciu miesięcy projektu arch. B. Brukalskiej z poradni „Dom i Ogród". Wanienka ta potrzebuje tylko 12 — 15 litrów wody, gdy tymczasem większość wanien wymaga 25 l. wody. Wanienka zaopatrzona w płozy może być po użyciu postawiona pionowo, wobec czego zajmuje niewiele miejsca.
W braku wygodnych wanien gumowych, jakie posiada zagranica (patrz Nr. 4, 1932 r.), dobrze jest posiadać tę wygodną wanienkę, szczególniej na letnisku.

SYROP KARTOFLANY

ELŻBIETA KIEWNARSKA

POZNAŁYŚMY go jako namiastkę cukru w czasie okupacji niemieckiej i w pierwszych latach niepodległości Rzeczypospolitej, kiedy o cukier było trudno. Był tem milszy od sacharyny, że, chociaż mniej słodki, nietylko nie był szkodliwy dla zdrowia, lecz i bardzo pożywny. Smażyłyśmy na nim konfitury, marmelady, piekłyśmy pierniki. I z owych smutnych dla gospodarstwa czasów pozostała nam znajomość tego spożywczego artykułu.

Konfitury na syropie lub z jego dodatkiem nie cukrują się, co ma tak często miejsce z dobrze smażonemi konfiturami na czystym cukrze. Delikatne owoce jak truskawki, poziomki, maliny, nie wypływają na powierzchnię syropu, lecz, widocznie dzięki jego gęstości, pozostają jakby w nim zawieszone, co ładnie wygląda. Owoc smażony łatwo i ładnie się wypełnia i nabiera połysku.

W piernikach syrop daje tę wilgoć, właściwą piernikom pieczonym na miodzie.

Przy wyrobie likierów domowych i nalewek jest niezastąpiony, gdyż daje i gęstość i nawet pewną lepkość, którą podobno przy wyrobie fabrycznym osiąga się zapomocą dodania gliceryny.

W dobie obecnego kryzysu, gdy każdy grosz w gospodarstwie jest podwójnie cenny, przypominam gospodyniom o tym zdrowym a tanim środku spożywczym. Jako dodatek do cukru, a nawet jako namiastka cukru daje on możność wykorzystania letniej taniości owoców, które na wsi często się marnują z racji niemożności przerobienia na konserwy. Jeżeli marmelady, powidła czy jamy na syropie, okażą się mniej słodkie, tem nie mniej będą to przetwory owocowe konieczne w codziennych jadłospisach zimowych.

Jeżeli chodzi o interesy rolnictwa, to ostatecznie jest wszystko jedno czy będzie się sadziło więcej kartofli czy buraków.

Pozostaje tylko kwestja taniości syropu kartoflanego, który, w hurcie bardzo tani (czterdzieści kilka groszy kilo) w detalu dochodzi do cen horendalnych. Jeżeli kupcy we własnym interesie obniżą te ceny do wartości normalnej produktu (połowy lub nieco mniej niż połowy ceny cukru) i wprowadzą ten artykuł w sklepach spożywczych i owocarniach, zyskamy możność robienia znacznie tańszych konserw owocowych. Fabryki cukiernicze zużywają bardzo wiele syropu do wyrobu karmelków, irysów i t. p., i to farbyki pierwszorzędne, czemu więc gospodarstwa prywatne nie zaczęłyby wyzyskiwać tego taniego i pożywnego artykułu.

KUCHNIA WITAMINOWA

DR. A. TARNAWSKI z Kosowa

JEDNĄ z najważniejszych zdobyczy w dziedzinie odżywiania było wykrycie witamin, dokonane tuż przed wojną przez polskiego lekarza d-ra Funka. Różne rodzaje witamin oraz ich działanie na organizm bywały już omawiane w naszem piśmie.[1])

Obecnie pragnę jedynie przypomnieć paniom domu, gdzie mają szukać owych życiodajnych składników.

Zaczniemy od najbardziej zasobnych w witaminy. *Pierwsze miejsce zajmuje pokarm zwierzęcy — mleko*, które natura przeznaczyła dla młodej generacji, więc nagromadziła w niem wszystkie składniki potrzebne do wzrostu i rozwoju. *Dla dorosłych jednak wedle przyrodolecznictwa mleko powinno być ograniczone do 1/4 litra dziennie.* Dodam uwagę, że zarówno masło jak mleko od krów na zielonej paszy i z pastwiska obfituje w witaminy, albowiem słońce jest źródłem wszelkich witamin.

Jaja są również bogate w witaminy, ale ciała purynowe w żółtkach powiększają kwas moczowy, skutkiem czego nadmiar jaj w pokarmach może pogorszyć skazę moczanową, podobnie jak mięso.

Najwięcej witamin znajduje się w warzywach liściastych i korzeniowych, a wszystkie rodzaje witamin razem zawarte są w pomidorach (jadalnych na surowo i gotowanych). Zwracam jeszcze uwagę na jarzynę niesłusznie upośledzoną — na dynię, zwaną harbuzem w Małopolsce. Nie znam strawniejszej i zdrowszej potrawy jak harbuz z pomidorami. Do uprawy w ogrodach zalecam dynię szparagową; może być także zwykła, ale jeszcze zielona.

W owocach jest mniej witamin. Najwięcej *posiadają ich pomarańcze i cytryny*, a w naszych owocach o żółtym, czerwonym lub pomarańczowym kolorze witamin jest dużo. Dlatego należy wybierać owoce całkowicie dojrzałe. Z wiosną nasze jabłka, pochodzące z piwnicy, (pod warunkiem, że są dobrze przechowane, np. Żeleźniak i Jonatany) nie ustępują świeżym z Kapsztatu. Melony i kawony co do witamin zajmują niepoślednie miejsce, bo właśnie mają miąższ pomarańczowy; można je jadać na surowo i w kompocie razem z kwaskowatemi owocami.

Ostrzegam przed kupowaniem owoców niedojrzałych, *albowiem nietylko niema w nich witamin, ale nawet mogą w nich być trucizny, gdyż wedle badania chemicznego w niedojrzałych cytrynach znaleziono trujący alkaloid — narkotynę. Bardzo jest prawdopodobne, że również w pomarańczach i innych niedojrzałych owocach mogą być pierwiastki trujące.* Czyż wobec tych danych warto kupować drogie pomarańcze, jeżeli mamy dosyć swojskich witamin.

Na targu niech panie rozglądają się przedewszystkiem *za zielonemi warzywami liściastemi i zakupują wszelkie sałaty, ale świeże*, albowiem zwiędłe już pewien procent witamin utraciły.

Sałata powinna należeć do codziennego jadłospisu. Tak samo wiązka rzodkiewki i szczypiorku; są to specjały jako dodatek do każdego stołu. Szukać trzeba młodych jarzyn korzeniowych jak buraki, marchewka, selery, rzepa, rzodkiew, brukiew i pory, bo w nich jest więcej witamin niż w starych. Nie żałujmy wydać pieniędzy na nowalje, jak młode ziemniaki i ogórki, rzeżucha i kalarepka, bo jest w nich więcej energji pokarmowej niż w mięsie i w tłuszczach. Dlatego pokarmy zwierzęce i zbożowe wymagają uzupełnienia jarzynami i owocami, aczkolwiek rośliny strączkowe jak groszek, zielona i szparagowa fasolka, oraz bób przed dojrzeniem mają dosyć witamin.

W konserwach, gotowanych w szczelnych naczyniach bez przystępu tlenu, witaminy zachowują się zrazu, ale zczasem powoli się rozkładają. Dla zachowania witamin należałoby gotować wszystkie potrawy bez dostępu tlenu, a przynajmniej w naczyniu ze szczelną pokrywą, na parze i prędko. Dłuższe gotowanie i dostęp powietrza rozłoży je. Pokarm odgrzewany traci już pewien procent witamin.

Jeden z pacjentów w zakładzie zadał mi pytanie: *czy w pokarmach może być zadużo witamin?* albowiem gdy jadł wiele pomidorów, czuł się potem niedobrze. Inna była tego przyczyna, bo właściwie zjadł zadużo pomidorów i popsuł sobie trawienie. Nadmiar witamin mógł-

*) Witaminy Nr. 3, 1927 r.
Przyprawy kuchenne, Nr. 2, 1920 r.
Witaminy koniecznym czynnikiem odżywiania (działanie i źródła różnych witamin). Nr. 6, 1930.
Sałaty w kuchni codziennej (ich rola w diecie zdrowego osobnika, przyrządzanie, przechowywanie, przepisy na różne sałaty i sosy do nich). Nr. 5, 1931.
Tablica zawartości witamin w warzywach. Str. 94, Nr. 5, 1932.
(Wartość warzyw nie polega głównie na dostarczaniu witamin patrz:)
Nowe poglądy na rolę i przyrządzanie warzyw. Nr. 5 i 6, 1932.

by zaszkodzić wtedy, gdyby na człowieka działały one podobnie jak środki podniecające, kofeina lub alkohol. W naturze nigdzie szkodliwości witamin się nie stwierdza, lecz przeciwnie, im więcej dostarcza się ich organizmowi, tem staje się on żywotniejszy.

Pojawiły się preparaty *witamin wyciągowych* (syntetycznych). Nie wydaje się jednak możliwe, ażeby ta żywa energja, jaką są witaminy, dała się sztucznie wytworzyć. Zresztą w fabrycznem wytwarzaniu pokarmy musiałyby być poddane działaniu odczynników i wyższej ciepłoty, która witaminy rozłoży. *Ponieważ więc witaminom w pastylkach ufać nie można, szukajmy ich w ziołach, jarzynach i owocach, które natura tak szczodrze w witaminy zaopatrzyła.*

Do witamin zbliżone są olejki lotne w pokarmach; przypisywane im jest duże znaczenie w odżywianiu, szczególnie mózgu i nerwów. Drogą węchu i smaku działają one podniecająco na nasze zmysły i są nam miłe, co dowodzi, że również dla ustroju są przydatne. Wiadomo jak wielkie wrażenie wywiera na człowieka woń kwiatów i aromat wykwintnych owoców; z jakim smakiem zjadamy wonne jabłka, pomarańcze, banany, maliny, truskawki i t. p. Wprost czujemy się orzeźwieni, a jest to skutek olejków wonnych. *Nawet jarzyny i inne pokarmy mają swoją woń właściwą.* Gospodynie doskonale poznają dobre warzywa po świeżej woni, której nie mają nieświeże, a zbutwiałe — całkiem odpychają. Takich nie kupuj, bo mogą zawierać trujące ptomainy, podobnie jak nieświeże mięso.

Czy jednakowoż naturalne olejki lotne w pokarmach dadzą się zastąpić kolonjalnemi środkami korzennemi, jak liście bobkowe, papryka, pieprz, muszkatelka, cynamon, goździki, imbir i inne?

Zapewne — gdy niema wonnych owoców i jarzyn, to jako namiastkę daje się korzenie, które działają w przewodzie pokarmowym przeciwgniliźnie. Środki korzenne jednak są obosieczne. Gdy bowiem naturalne wonie pokarmów wspomagają trawienie, to korzeni trzeba używać dyskretnie, szczególnie przy słabem trawieniu, albowiem nadużyte mogą zaszkodzić. Wykwintność kuchni i strawność potraw na tem polega, ażeby środków korzennych używać bardzo oględnie, w czem francuska kuchnia jest niedościgniona.

Następujące jarzyny zawierają olejki lotne, które zastępują środki korzenne, a ponadto obfitują w witaminy: *cebula, czosnek, szczypiorek, pory, zielona papryka wprost z ogrodu, nać z pietruszki, koperek, kminek* i inne, wymienione w „Kosowskiej Kuchni Jarskiej". Zieleniny w potrawach to świeże witaminy.

Kto ma ogródek, niech je sam na grządkach uprawia i codzień do kuchni bierze, a nie będzie psuć sobie żołądka. Przy najzdrowszej diecie wystarczy zjeść raz coś szkodliwego, aby zepsuć to, co długą dietą się naprawiło, bo staje się zaczynem gnicia w trawieniu.

Dlatego własne ogrodnictwo tak sprzyja zdrowiu, bo nietylko mamy pewność, że własnemi produktami się nie strujemy, ale daje ono ujście mięśniowej energji i jest pracą najmilszą.



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA CZERWIEC

Jadłospis I

Po wstaniu woda z cukrem i cytryną.

I śniadanie
Herbata, chleb razowy, masło, ser smażony (1).

II śniadanie lub podwieczorek
Chleb z masłem i rzodkiewkami.

Obiad
Zupa Soubise (2). Polędwica Strogonoff (3), makaron, sałata zielona. Kompot z rabarbaru na kruchych ciastkach.

Kolacja
Kwaśne mleko, kartofle. Jarzyny mieszane.

Jadłospis II

Po wstaniu pomarańcza.

I śniadanie
Płatki owsiane na mleku. Herbata, grzanki, masło, miód.

II śniadanie lub podwieczorek
Chleb z masłem, kawałek czekolady.

Obiad
Rosół z szczawiem i kaszką (4). Kura w potrawce, kluseczki. Sałatka wiosenna (9). Słodkie powietrze (8).

Kolacja
Zupa włoska. Kompot z suszonego owocu.

Jadłospis III bezmięsny

Po wstaniu śliwki suszone.

I śniadanie
Ziółka z werbeny. Grzanki, masło, miód. Potrawa surowa z płatków owsianych i owoców.

II śniadanie lub podwieczorek
Chleb z masłem i siekaną cebulką, jajkiem na twardo i rzodkiewką.

Obiad
Zupa z groszku. Potrawka z szparagów (5). Krem czekoladowy.

Kolacja
Budyń wiosenny (6).

Jadłospis IV bezmięsny

Po wstaniu woda z cytryną i z cukrem.

I śniadanie
Zupa z chleba (7).

II śniadanie lub podwieczorek
Bułka z masłem, truskawki.

Obiad

Barszcz z grzybkami. Szczupak po węgiersku (10).. Rabarbar z sosem waniljowym (11).

Kolacja

Sadzone jajka ze szpinakiem.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby).

(1) Ser smażony

1/2 kg suchego twarogu
1/4 szklanki słodkiej śmietanki
1 łyżeczka masła
1/4 łyżeczki kminku, sody oczyszczanej na koniec noża

Twarog dobrze pokruszyć, wymieszać z sodą i zostawić na 5—6 dni w kamiennem naczyniu, aż zrobi się ciągnący i śliski. Włożyć w rondel masło z serem i smażyć, mieszając dopóki nie zrobi się zupełnie gładka masa; dodać śmietankę, kminek, sól, zasmażyć jeszcze raz króciutko i wylać na salaterkę. Można przechowywać go przez tydzień w chłodnem miejscu.

(2) Zupa Soubise

1 litr rosołu
8 cebul
50 g masła
1 łyżkę mąki
3 żółtka

Cebule pokrajać na ćwiartki, włożyć w wodę i gotować 3 minuty. Zlać wodę, włożyć w rondelek z masłem. Dusić pod pokrywką, by się nie przyrumieniła, aż zmięknie. Przetrzeć przez sito. Z jednej łyżki mąki i łyżki masła zrobić na ogniu zaprażkę, włożyć w nią duszoną cebulę, rozprowadzić rosołem i zagotować. Żółtka włożyć w wazę i, dobrze rozbiwszy, powoli mieszając, dolewać zupę. Podać z grzankami z chleba.

(3) Polędwica Strogonoff

3/4 kg polędwicy
50 g masła
1 cebula
125 g świeżej słoniny
1/2 szklanki śmietany

Polędwicę włożyć w bajc na 12 godzin. (Bajc składa się ze szklanki octu, szklanki wody, 4 cebul, 3 liści bobkowych, 20 ziarnek pieprzu gorzkiego i 20 angielskiego, gotowanych razem przez 5 minut). Wyjąwszy z bajcu, wytrzeć, obrumienić na maśle, następnie w grubym, szczelnie zamykającym się rondlu dusić 3 kwadranse, dodawszy posiekaną cebulę i słoninę i w miarę wyparowywania dodając potrochu rosół. Pod koniec dodać śmietany.

(4) Rosół ze szczawiem i kaszką

2 litry rosołu (może być z jarzyn)
100 g kaszki pszennej
garść świeżego szczawiu

Kaszkę gotować 3 minuty w rosole. Szczaw opłókać, pokrajać w cienkie paseczki, włożyć w wazę, wlać w rosół i podać.

(5) Potrawka ze szparagów

1 kg szparagów
1 nóżkę cielęcą
1 móżdżek
125 g masła
150 g mąki
100 g słoniny
1/2 korzenia pietruszki
1/2 selera, 1/2 poru, wiązkę zielonej pietruszki i koperku;
można dołączyć:
125 g resztek mięsa z drobiu lub cielęciny, pokrajanego w kostkę

Szparagi obrać i pokrajać na kawałki długości 3 cm. Gotować w słonej wodzie, odkładając główki osobno. Odlać wodę, lekko wymieszać ze świeżem masłem. Na okrągłym półmisku ułożyć naokoło ładnie szparagi, główki kładąc na sam wierzch.

W środek półmiska wlewa się potrawkę, zrobioną jak następuje. Słoninę, drobno pokrajane jarzyny, nóżkę cielęcą gotować w wodzie na małym ogniu przez 2 godziny. Zrobić zaprażkę ze 125 g. masła i 150 g. mąki, rozprowadzić wyżej opisanym rosołem, zagotować. W ten sos włożyć ugotowany pokrajany móżdżek i mięso.

(6) Budyń wiosenny

3 garście młodych liści (szczawiu, szpinaku, sałaty, rzodkiewki, pokrzywy, wysadek kapusty i kalarepy i t. p.)
2 jaja surowe
2 jaja na twardo
30 g masła
sól, pieprz

Liście obmyć i gotować 10 minut, odcedzić, posiekać z jajami na twardo, dodać jaja surowe, masło, pieprz, sól. Wymieszać; gotować 8 minut w foremce na parze.

(7) Zupa z chleba

2 cebule pokrajać w plasterki i smażyć na maśle. Gdy się zarumienią, dodać 1/2 łyżki mąki; mieszając dolewać powoli wody lub mleka; włożyć w zupę pełno chleba (w ten sposób można zużyć stary chleb). Posypać tartym serem i chwilę zapiekać w piecu.

Teresa Skorzewska

(8) Słodkie powietrze

1 cytryna
6 listków żelatyny
4 żółtka
4 białka ubite
4 łyżki cukru pudru
2 szklanki wody
pomarańcza podzielona na ćwiartki albo jakiekolwiek konfitury wyjęte z syropu

Rozetrzeć żółtka z cukrem, wlać żelatynę rozpuszczoną w gorącej wodzie i przestudzoną, wymieszać z ubitemi na sztywną pianę białkami i w końcu z cytryną utartą razem ze skórką na tarce (odrzucić pestki). Ułożyć na szklanej salaterce w gwiazdę ćwiartki pomarańczy, zalać kremem. Zastudzić na lodzie albo w zimnej wodzie. Można to samo podać na szklanych miseczkach jako pojedyńcze porcje.

Marja Karczewska

(9) Sałatka wiosenna

1/4 kg marchwi
12 dkg pietruszki (korzenia)
1—2 kalarepki
1 ogórek
1—2 jabłka lub trochę rarabaru
1 łyżka młodego groszku, oliwa, cytryna, cukier w mączce i sól do smaku

Wszystkie jarzynki po oczyszczeniu i wymyciu pokrajać w paski tak cienkie jak makaron do rosołu, zaprawić, wymieszać dobrze i zostawić na 2—3 godziny, by jarzynki zmiękły. Sałatka ta może być na przekąskę lub do pieczeni, kotletów cielęcych i schabu. Można dodać trochę koperku lub szczypiorku.

(10) Szczupak po węgiersku

3/4 kg szczupaka
1/4 kg różnych jarzyn
1 cebula
2 szklanki wytrawnego wina białego
4 dk masła
3 dk miękiszu bułki
pieprz
trochę papryki

Oprawionego szczupaka pokroić w dzwonka, wyjąć ości i osolić. Jarzyny i cebulę poszatkować cienko, udusić na maśle, podlewając wodą (1—1½ szklanki). Gdy jarzyny zmiękną, wlać wino, włożyć rybę, bułkę pokruszoną, paprykę i dusić na wolnym ogniu 30 minut. Wyjąć rybę, ułożyć na półmisku, ładnie obłożyć jarzynami i polać sosem. O ile sos zamało ostry, dodać wina i papryki.

(11) Rabarbar z sosem waniljowym

35 dk rarabaru
1/4 l mleka
2 jaja
7 dk cukru
wanilja

Rabarbar obrać, pokroić na kawałki długości 5 cm, wrzucić na gęsty syrop i ugotować, uważając, by się nie rozgotował; wyjąć do salaterki, zalać gorącym sosem i ostudzić.

Sos.

Mleko zagotować z kawałkiem wanilji przekrojonym wzdłuż, żółtka utrzeć z cukrem, rozprowadzić częścią mleka, włożyć do pozostałego mleka i, mieszając, zaciągnąć na ogniu, aż trochę zgęstnieje; uważać, by się nie za gotowało, bo żółtka się zważą. Podawać na zimno.

Legumina poziomkowa lub malinowa

1 1/2 szklanki poziomek lub malin
2 dkg żelatyny
1/2 szklanki wody
2 białka
10 dkg cukru

Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie na 1/2 godziny, poczem wycisnąć i rozpuścić w gorącej wodzie (1/2 szklanki). Poziomki przetrzeć przez sito, wsypać cukier, wlać żelatynę i białka i ubijać trzepaczką w zimnem miejscu, gdy zacznie gęstnieć i zastygać, włożyć do salaterki zmoczonej lub formy i zastudzić. Zamiast białek można ubić śmietankę lub świeżą śmietanę i złączyć z ubitą masą poziomkową. Podawać można z ciastkami.

Ciastka na letnisko

1/2 litra śmietany
1 kg mąki
10 dkg solonego masła
5 dkg maku

Mąkę przesiać na stolnicy, włożyć masło o ile nie solone, wsypać trochę soli, śmietanę i uprażony mak, wysiekać dobrze nożem, potem zagnieść, wałkować na palec grubo, wycinać ciastka szklaneczką do piwa, smarować rozbitem jajkiem i piec w gorącym piecu. Doskonałe ciastka do białej kawy.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933-34 Nr. 35 KOMPRESOR DO PRANIA BIELIZNY „RECORD"

Wytwórca. Oskar H. Fiedler, Warszawa, ul. Żórawia 13 m. 9-a. Sprzedaż u wytwórcy i w sklepach naczyń kuchennych i mydlarniach.

Cena: zł. 35; dla członkiń Z. P. D. i I. G. D. sprzedaż z ustępstwem przy pośrednictwie oddziałów Z. P. D.

Opis: Kompresor „Record" jest wykonany z blachy cynowanej; składa się z dwuch dzwonów oraz talerzyka; pomiędzy dzwonami obsadzone są 4 mosiężne sworznie, na których umieszczone są 4 sprężyny. Kompresor można łatwo rozebrać na części przez odkręcenie 4 zakrętek. Przyrząd jest osadzony na kiju zakończonym okrągłą gałką.

Sposób użycia opisany w specjalnym artykule „Pani Domu" Nr 2, 1932 rok. Nie różni się od sposobu posługiwania się kompresorami innego typu.

Wyniki badania. Record jest zbudowany solidnie i celowo; działa dobrze, przy ruchu podnoszenia w czasie prania daje się zauważyć korzystne podciąganie bielizny, które świadczy o wysysaniu płynu pralnego. Przy dostatecznej ilości płynu pralnego chwytanie bielizny przez talerzyk nie ma miejsca.

Zalety: 1. Konstrukcja jest celowa i mocna.

2. Kompresor zupełnie nie niszczy i nie rozciąga bielizny.

3) Kompresor znacznie skraca czas prania.

4) Kompresor doskonale zastępuje w mniejszych gospodarstwach domowych drogie maszynki bębnowe do prania.

5) Kompresor znakomicie oszczędza ręce przy praniu.

6) Ze względu na krótki okres prania praca kompresorem nie jest męcząca, ani wyczerpująca i nie wprowadza zamieszania w porządku domowym.

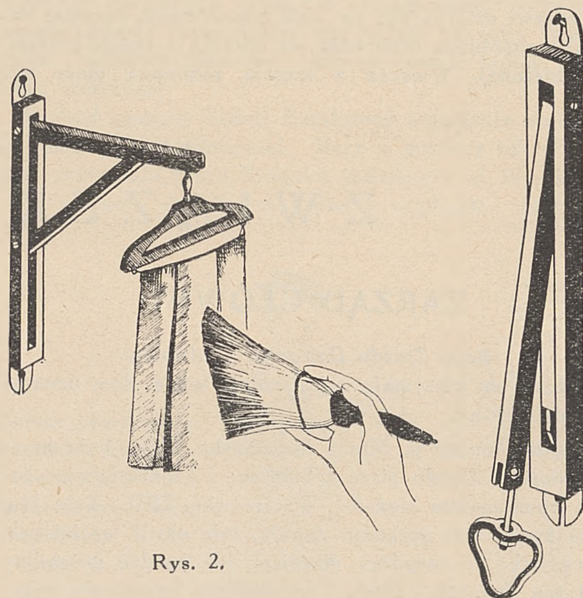
7) Normalnie brudna bielizna może być przy użyciu kompresora zupełnie dobrze wyprana.

8) Koszt prania kompresorem jest niższy od kosztu prania zwykłego.

Uwagi. Kompresor należy utrzymywać w czystości Nie można go czyścić kwasami i ługami.

POLECENIE INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933-34. Nr. 36. ULEPSZONY WIESZAK. MODEL Z. P. D.

Ulepszony wieszak jest modelem oddziału Warszawszawskiego ulepszonym przez oddział Koniecpolski Z.P.D.

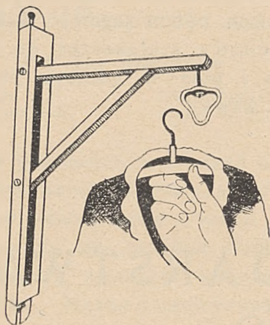


Rys. 2.

Cena za komplet: wieszak z ramiączkiem i z dodatkową częścią zamienną w formie „uszka" służącego do zawieszania zwykłych ramiączek zł. 5. Niepełny komplet bez ramiączka lub bez uszka zł. 4. Do nabycia w oddziale Z.P.D. w Koniecpolu za zaliczeniem.

Opis. Ulepszony wieszak składa się z podstawy drewnianej przystosowanej do stałego umocowania do ściany ub do każdorazowego zawieszania. Do podstawy umocowana jest pozioma deseczka, którą podnosi się i opiera na skośnej podpórce. Podpórka jest umocowana śrubką, którą można przykręcić, o ile pozioma deseczka opada przy czyszczeniu ubrania. Złożony wieszak zajmuje bardzo mało miejsca. Do poziomej deseczki umocowane jest ramiączko, które można obracać przy pomocy czyszczenia ubrania; ramiączko jest przystosowane do czyszczenia ubrań, męskich a także do spódniczek i sukien (rys. 2).

Zamiast ramiączka umocowanego na stałe, można do deseczki poziomej przymocować „uszko", uwidocznione na rys. 3. Wtedy można na nim zaczepiać zwykłe ramiączko, przyczem można je okręcać przy czyszczeniu wraz z ubraniem bez przewieszania.



Rys. 3.

Ulepszony wieszak jest estetyczny, wykonany solidnie i starannie z dębowego drzewa. Ramiączko ma dobrą formę, a haczyki do spódniczek są wygodne.

Zastosowanie. Ulepszony wieszak ma zastosowanie, zwłaszcza w domach posiadających własną sień, w której do odrzwi mógłby być na stałe umocowany; pozioma deseczka zapobiega brudzeniu się ubrania o ścianę (zwłaszcza bieloną). Wieszak z częścią zamienną może być bardzo wygodnie zastosowany w dużych domach i pensjonatach, przyczem ubrania zabierane odrązu na ramiączkach nie ulegałyby zmięciu, jak to bywa, gdy się zanosi bez ramiączek.

Uwaga. Podstawa wieszaka musi być starannie umocowana śrubami, najlepiej do drzwi; jeżeli wieszak ma być każdorazowo zawieszany i zdejmowany, należy dopasować dokładnie śruby, aby uniknąć chwiania się wieszaka przy czyszczeniu ubrania.

WYKŁADY INSTYTUTU

W piątek dn. 19.V. odbył się odczyt p. t. „Wskazania przetwórstwa domowego", wygłoszony przez inż. Marję Kapuścińską.

Skrypty wykładu do nabycia za zamówieniem w cenie 5 zł. w Instytucie.

WYSTAWY

Instytut Gospodarstwa Domowego wziął udział w Targach Katowickich (24.V. — 8.V. 1933 r.), organizując stoisko z przedmiotami cechowanemi i wykazem pracy Instytutu w dziale normalizacji.

Podczas równocześnie odbywającego się Zjazdu Pań Domu w Katowicach p. Janina Huberowa, przewodnicząca Zarządu Instytutu Gospodarstwa Domowego, wygłosiła propagandowo-informacyjny wykład p. t. „Znaczenie Instytutu Gospodarstwa Domowego dla pań domu i wytwórców".

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

ZARZĄD GŁÓWNY

Echa Zjazdu Delegatek Oddziałów.

Prezydjum otrzymało po Zjeździe wiele słów uznania i podziękowań.

Między innemi p. Marja Łopacińska, która była przewodniczącą Zjazdu pisze z Lublina: „Z prawdziwym żalem opuszczałam siedzibę Warszawską ZPD. Tyle tam było życia, tyle gorącego zapału, tyle chwil wzniosłych, a wszystko to świadczy niezbicie, jak bardzo potrzebny jest ten Związek. Trudy i wysiłki pań przyniosły pożądane ożywienie w pracy i niezatarte wspomnienie".

P. Kazimiera Skarzeńska, sekretarka Oddziału Krakowskiego nadesłała na ręce przewodniczącej pismo następującej treści: „Pod wrażeniem przemiłych chwil, spędzonych w czasie Zjazdu Warszawskiego, chciałabym raz jeszcze wyrazić wdzięczność za tyle trudów także w imieniu naszego Oddziału. Na najbliższem naszem Zebraniu będę miała sposobność naszym paniom oświadczyć o wszystkiem i cennemi wskazówkami się podzielić. Może i nam będzie danem gościć u siebie zacnych gości na podobnym Zjeździe. Rozwój nasz idzie w szybkiem tempie i mamy najlepsze nadzieje na przyszłość, a nauka, płynąca z Centrali ma wielką wartość. Praca, którą panie wkładają, robi imponujące wrażenie. Prosimy przyjąć wyrazy najserdeczniejsze od naszego Oddziału z należną czcią dla drogiej Pani i wszystkich Pań".

Z powyższych słów widać pod jakiem wrażeniem rozjechały się Delegatki z Warszawy. Ten pogodny i szczery nastrój, który panował w ciągu trzydniowej pracy Zjazdowi, jest objawem, wywołanym zadowoleniem wewnętrznem z dobrze spełnionej, dobrej i pożytecznej roboty, do której każda z Delegatek i członkiń Związku przykłada rękę, pracując dla wypełnienia głównego celu naszej organizacji. Rozjechałyśmy się po Zjeździe z czystem sumieniem, że spełniłyśmy co do nas należy i co jest najpilniejsze w naszem społeczeństwie, a przytem umocnione na duchu i z świeżym zapałem do dalszej pracy.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Kosowie. Dnia 3 marca r. b. odbyło się zwyczajne walne zebranie. Po odczytaniu sprawozdań z działalności oddziału i budżetowych zebrane panie dziękowały serdecznie p. Marji Wolskiej, członkini ZPD za jej owocną pracę nad propagandą przemysłu huculskiego.

Dokonano uzupełniających wyborów: na vice-przewodniczącą wybrano p. Marję Łukasiewiczową, na zast. sekretarki p. Walerję Zgudównę. Do Komisji Rewizyjnej weszła p. Marja Wolska.

Oddział w Krakowie. Na miejsce ustępujących z Zarządu oddziału członkiń weszły następujące panie: Bolesławowiczowa, Bierówna, Jacewiczowa i Stella-Sawicka. Na zebraniu dn. 13 marca p. Kamilla Nitschowa gorąco zachęcała do nawiązania kontaktu z pobliskiemi oddziałami ZPD, oraz do wzięcia udziału w Targach Katowic-

kich 25 i 26 maja. P. Feldmanowa przedstawiła plan pracy oświatowo-gospodarczej na przedmieściach Krakowa.

Sekcja towarzyska urządziła zebranie klubowe z referatem p. Kapplowej p. t. „Pani domu zagranicą" i ośmiodniową wystawę kobiecych robót artystycznych. Wystawa przysporzyła Związkowi szereg nowych członkiń.

Sekcja kursowa urządziła dwulekcjowy kurs teoretyczno-praktyczny tanich obiadów i dwulekcjowy kurs teoretyczno-praktyczny diety dla artretyków. Prelegentkami były p. Dr. Turkowa i p. Bogdanowska, nauczycielka Seminarjum Gospodarczego. Odbył się również 5-lekcjowy kurs robót włóczkowych.

Oddział w Kutnie wyświetlił dn. 27 marca w kinie „Polonja" w Kutnie film p. t. „Zawodowe szkolnictwo żeńskie". Pogadankę objaśniającą wygłosiła przewodnicząca Oddziału.

Oddział w Starogardzie przeprowadził 4-dniowy kurs gotowania, przekąsek i pieczenia ciast. Kurs prowadziła p. Bohosiewiczówna z Warszawy przy współudziale 18 członkiń oddziału i 4 gości. Dn. 14 marca odbył się na zebraniu oddziału odczyt p. Walterowej, współpracowniczki Skoły Urody w Warszawie, na temat „Współczesna sztuka pielęgnowania urody". Powstał Wydział Dziecka. Poprowadzą go pp. Halpernowa, Bąkowska i Najzerkowa. Utworzono również sekcję handlową. Ciekawy wykład p. Walterowej p. t. „Apteka Pana Boga" (ziołoznawstwo) odczytała p. Ruśkiewiczowa, poczem wywiązała się dłuższa dyskusja. W rocznicę założenia Oddziału została urządzona wspólna czarna kawa, dn. 16 maja.

Oddział w Tczewie na zebraniu 8 lutego przeprowadził wybory uzupełniające do Zarządu. Uruchomiono bibljotekę i wydział prasowy. Odbył się referat p. Smokowskiej: „O fizycznem wychowaniu dziecka". Po referacie wywiązała się ożywiona dyskusja. Pokaz ulepszonych przyrządów gospodarczych jak zawsze budził zainteresowanie. Dyskutowano również nad sprawą szkolenia pomocnic domowych, opierając się na pracy Izy Mandukowej. Udzielono zebranym paniom przepisów kulinarnych. Na zakończenie przewodnicząca prosiła wszystkie członkinie o współpracę dla dobra ZPD.

Oddział w Toruniu przeniósł swą siedzibę do cukierni p. Smoleńskiego ul. Szeroka 37, gdzie we środy i piątki urzęduje sekretarjat, czynna jest bibljoteka oraz odbywają się zebrania klubowe. Na sekretarkę oddziału na miejsce p. Dobrowolskiej, która pozostała w Zarządzie, wybrano p. Turską.

Na zebraniu kwietniowem inż. Tłoczek wygłosił referat p. t. „Nowoczesne mieszkanie na usługach pani domu".

Na zebraniu w dniu 1 maja p. Janusz Świnarski wygłosił referat p. t. „Walka o dobre i czyste mleko". Po referacie zebranie uchwaliło rezolucję, aby domagać się u odnośnych władz wprowadzenia odpowiednich zarządzeń w dziedzinie higjeny mleka, będącego w sprzedaży.

Oddział w Warszawie. Na zebraniu dn. 7 kwietnia duże zainteresowanie wywołał referat p. Mady Walterowej: „O ziołach leczniczych". Prelegentka zaznajomiła słuchaczki z właściwościami leczniczemi najpospolitszych ziół polnych, zwracając uwagę na konieczność przeprowadzenia co roku oczyszczającej kuracji wiosennej, do której zioła te mogą być używane jako posiadające nietylko lecznicze, ale i odżywcze własności.[1])

Pogadanka mag. diet. M. Morzkowskie „O diecie wiosennej dzieci w wieku szkolnym" wiązała się z poprzednim referatem. P. Morzkowska podała wskazówki indywidualnego odżywiania dzieci, ilustrując swój wykład tablicą, wskazującą potrzebną ilość kalorji w stosunku do wagi i wieku dzieci od lat 2—14, oraz praktycznemi radami dla pobudzenia apetytu i dobrej asymilacji pożywienia.

Dyrektorka I. G. D. inż. M. Kapuścińska demonstrowała ocechowane ostatnio przez Instytut płytkę „Regal", chroniącą od przypalania się potraw, wieszak składany do czyszczenia ubrań, opracowany przez Oddział warszawski a udoskonalony przez Oddział w Koniecpolu. Demonstrowano też chleb, wypiekany metodą Steinmetza oraz worek do przechowywania futer „Molochron".

Wydział Bibljoteki i Czytelni poza działem gospodarstwa domowego kompletuje dział higjeny ogólnej i wychowania, prenumeruje najbardziej interesujące czasopisma kobiece. Czytelnia otwarta jest w środy od 18—20-ej.

Poradnia poleca pomoce domowe, udziela porad z zakresu gospodarstwa domowego, urządzenia wnętrz i ogrodnictwa, w kwestjach hodowli roślin pokojowych, zdobienia balkonów i małych ogródków. Porad udziela się tylko osobiście od godz. 12—14-ej we środy.

Wydział dziecka posiada zagródki dla dzieci, robione przez ociemniałych w Laskach. Zagródki są do nabycia po bardzo przystępnej cenie lub wypożyczenia. Wydział posiada adresy pensjonatów dla dzieci na lato, formy ubrań i bielizny dziecięcej, adresy dostaw taniej konfekcji dziecinnej.

Wydział pomocy Sekcji Barakowej organizuje zbiórkę dla ludności najbiedniejszej. Dary w gotówce lub w naturze przyjmuje Biuro Związku codziennie od 10—14-ej.

Na zebraniu dn. 5 maja referat wygłosiła Jadwiga



Modele sukien firmy Bogusław Herse. Z lewej strony suknia letnia spacerowa z markizety w cenie zł. 30.

Obok suknia tenisowa z białej lub kolorowej panamy — zł. 14.

---

[1]) Z uwagi na to jadłospisy nasze w maju i czerwcu r. b. zalecają ziółka miętowe i z werbeny jak również potrawy z naturalnemi przyprawami. Szersze uzasadnienie podaje artykuł dr. Tarnowskiego w niniejszym numerze.

Krawczyńska na temat „Zawody kobiece w dobie kryzysu". Po omówieniu warunków pracy i bolączek, wynikających z ciężkiej sytuacji ekonomicznej w chwili obecnej w różnych rodzajach zawodów kobiecych, p. Krawczyńska wskazała szereg zawodów, w których brak jeszcze sił fachowych — i podkreśliła konieczność rozszerzenia istniejącego dotychczas Komitetu Rzeczoznawców dla spraw pracy kobiet, któryby miał na celu badanie rynku pracy i zawodów dostępnych dla kobiet oraz tworzenie nowych zawodów, coby miało duże znaczenie przy kierowaniu absolwentek szkół do zawodów, dających pewną możność zarobkowania.

Ostatnie przed wakacjami zebranie członkowskie, odbędzie się w dniu 2 czerwca r. b. z referatem inż. p. Marji Kapuścińskiej „Jak obchodzić się z mlekiem" i p. Leonory Werbion Kleskiej „Jak wyzyskać wakacje dla urody i zdrowia".

Wydział Mieszkań i Urządzeń zademonstrował zebranym model wzorowej pralni, opracowany przez p. Marję Chmieleńską, dający się zastosować w kooperatywach i domkach własnych. Poszczególne urządzenia tejże pralni stosowane być mogą w każdym domu prywatnym.

Wskazówki racjonalnego prania, opracowane przez członkinie Związku i aprobowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego, odczytała p. Z. Ludwigowa; stanowią one materjał poradni, czynnej we środy od godz. 12—14-ej.

Poza tem zademonstrowano sitko uniwersalne do cedzenia, opracowane również przez p. Chmieleńską model do nabycia w Biurze Związku.

KRONIKA

KURS GOTOWANIA NA ELEKTRYCZNOŚCI W PŁOCKU

W Płocku gdzie niema gazu, a prąd elektryczny do przyrządów domowych (poza oświetleniem) kosztuje 8 gr. kilowat, odbył się w dniach 26, 27 i 28 kwietnia kurs przyrządzania potraw na elektryczności. Inicjatorką kursu była przewodnicząca Katolickiego Stow. Kobiet p. Grabowska.

Demonstrację przyrządzania potraw prowadziła mag. dietetyki M. Morzkowska z ramienia Związku Pań Domu. P. Morzkowska demonstrowała pieczenie w piecu elektrycznym ciast, warzyw, ryb oraz smażenia i duszenie mięs i warzyw. Kurs wykazał zalety gotowania na elektryczności przy racjonalnem przyrządzaniu pokarmów. Słuchaczek było przeszło czterdzieści. Zainteresowanie ogromne.

WYSTAWA 103 ORGANIZACJI KOBIECYCH W BERLINIE

Do jakich imponujących wyników doprowadzić może zespolenie pracy organizacji kobiecych, dowiodła przed 4 laty wspaniała wystawa Saffa w Zurichu, obecnie zaś zbiorowy wysiłek 103 organizacyj kobiecych w Berlinie. Wystawę „Kobieta" otworzyła Anna v. Gierke pod hasłem: „Tylko wtedy, kiedy kobiecy duch macierzyństwa współdziała w budowie domu, rodziny, gminy i państwa — może naród tworzyć jasną przyszłość". A minister Goebels w swem przemówieniu zaznaczył: „Mężczyźni tworzą historję, ale kobiety ich wychowują". Tym różnorodnym zadaniom kobiet poświęcona jest wystawa w Berlinie, w której wieś zjednoczona z miastem daje poznać swe troski i wysiłki.

Hala, poświęcona wychowaniu ma hasło: „Dzieci — szczęściem narodów"; znajduje się w niej obraz całego przebiegu macierzyństwa, z jego radością i niebezpieczeństwem, z wskazaniami higjenicznemi, ale i ze statystyką bardzo wymowną, wskazującą na groźny brak mieszkań rodzinnych; groźniejszy jeszcze spadek liczby narodzin, który wykazuje, że w ciągu 30 lat bieżącego stulecia liczba urodzin w Niemczech zmniejszyła się o 50%, że Berlin jest dzisiaj europejskiem miastem o najmniejszym przyroście ludności, i że wieś przestaje miasta zasilać swoją świeżą, zdrową krwią, lecz skierowuje ku nim swych bezrobotnych, zdeprawowanych przez próżniactwo, zdegenerowanych i słabych fizycznie. Całe zastępy z powagą wpatrują się w tablice obrazujące stan „narodu bez młodzieży", a władze wobec tego problemu obmyślają środki odciążenia przepracowanych kobiet, które mają w swych rękach możliwość tylko jednej redukcji — macierzyństwa.

Bardzo interesująco przedstawiony jest przebieg 30 lat pracowitego życia Turyngskiej chłopki z wyliczeniem godzin, spędzonych przy kuchni, sprzątaniu, dojeniu i t. d. w ciągu tego mozołu pełnego żywota.

Hala 4 poświęcona jest pracy organizacji społecznych, wśród których na pierwszy plan wysuwają się gospodynie wiejskie, szkolnictwo ich, doradztwo, produkcja i organizacja zbytu. Modelowa kuchnia stacji doświadczalnej w Pommritz, została tu skopjowana w całości, wykresy urządzeń i życia szkolnego, działalność gospodyń miejskich wypełniają każdy kącik olbrzymiej hali w sposób pouczający. Bardzo ciekawy jest dział prasy kobiecej, obsługującej wszystkie dziedziny pracy. Wśród wystaw organizacji kobiecych rzuca się w oczy dział Niemek na wychodźtwie, Związku marchji wschodniej z siedzibą w Gdańsku i kobiecej organizacji Stahlhelmowczyń Wielkiego Berlina, stojącej na czele stowarzyszeń o zabarwieniu nacjonalistycznem.

Hala przemysłu ma motto: „Co kobiety winny wiedzieć o rynku niemieckim". Pod tem hasłem wysuwa się dążenie do samowystarczalności państwa, do zwalczania zalewu towarami zagranicznemi, a popierania własnej produkcji. Krajowe ryby, przetwory mleczne z nowemi wyrobami z mleka odtłuszczonego, cukrownictwo, rozdawnictwo cykorji, mającej wypierać tak lubianą przez Niemców kawę i obok — obraz obrotów importowanemi towarami stanowią energiczną propagandę krajowej produkcji.

Dział mieszkań i przemysłu artystycznego przynosi 150 lat mody; uczenice szkoły zawodowej Zette rysują nowoczesne szafy, inne tkają, haftują, robią koronki.

Niezliczone nowości wśród sprzętów elektrycznych i gazowych, drobiazgów gospodarskich świadczą o pomysłowości Niemców i skłonności kobiet niemieckich do nabywania różnych nie zawsze potrzebnych drobiazgów, któremi wystawa jest zasypana. Jednak przyrządy i sprzęty o wysokiej wartości gatunkowej nie są tanie,

a sprzęciki nęcące niską ceną są przeważnie tandetne.

Pomijając te cechy wspólne zresztą wszystkim wystawom niemieckim, trzeba przyznać, że stowarzyszenia kobiece dały dowód wielkiej odporności, dążenia do czynnej akcji w pobudzeniu wytwórczości niemieckiej, odwagi cywilnej, prowadzącej aż do jawnego odkrycia krwawych ran znamionujących liczebne kurczenie się narodu niemieckiego i patrjotycznej ekspansji przyjmującej najrozmaitsze formy, od stanowiska obronnego aż do bojowej gotowości. *M. K.*

WIADOMOŚCI RADJOWE

Począwszy od 12 czerwca r. b. centralna rozgłośnia polska oraz stacja katowicka nadawać będą codziennie, z wyjątkiem niedziel i świąt ,audycje poranne pomiędzy godz. 7.00 a 8.00 rano. Spotka się to z miłem przyjęciem ze strony radjosłuchaczy. Dotychczas bowiem radjosłuchacze, chcąc w godzinach rannych przed pójściem do pracy posłuchać radja w czasie ubierania się czy też śniadania, musieli korzystać z programów porannych rozgłośni zagranicznych, przeważnie niemieckich. Audycyj tych zresztą słuchać mogli tylko właściciele aparatów lampowych, gdyż dla detektorowiczów były one niedostępne.

Audycje poranne rozpoczynać się będą punktualnie o godz. 7.00 siedmioma uderzeniami zegara, poczem usłyszymy „Kiedy ranne wstają zorze". Po tym wstępie *10 minut gimnastyki na tle muzyki*. W ciągu dalszych 5-ciu minut nadawane będą aktualne informacje, *przewidywanie pogody* i zapowiedź najbardziej ciekawych imprez sportowych. Dalej 32-minutowa audycja muzyczna z płyt przeplatana od czasu do czasu krótkiemi pogodnemi feljetonami. O godz. 7.52 do 7.55 gospodynie będą mogły słuchać krótkiego *poradnika gospodarskiego, dotyczącego prac domowych, zakupów, cen i t. p.* Audycja poranna zakończy się odczytaniem programu na dzień następny, co zwłaszcza dla radjosłuchaczy prowincjonalnych ma bardzo duże znaczenie.

Audycje poranne nadawane będą jedynie przez centralną rozgłośnie i rozgłośnię katowicką z tego względu, iż warszawska rozgłośnia jest doskonale słyszana w całym kraju nietylko na aparat lampowy, lecz i na zwykył aparat detektorowy. Dzięki temu nadawanie tych audycyj na rozgłośnie prowincjonalne jest zbędne. Rozgłośnia katowicka, która posiada również doskonały odbiór, wzmocni audycje rozgłośni centralnej, jeżeli chodzi o południowo-zachodnią część naszego kraju.

Audycje poranne nadawane będą tylko w dni powszednie, gdyż w święta i niedziele wszyscy wypoczywają dłużej po tygodniu pracy, a więc trudno przypuszczać, aby większość radjosłuchaczy w te dni wstawała specjalnie o godz. 7.00 rano, by wysłuchać audycji porannej.

CZERWCOWE POGADANKI W WARSZAWIE

1-go, godz. 15.35: p. Helena Boguszewska — Kobiety z przedmieścia.

8-go, godz. 15,35: p. Marja Dobrowolska — Przed wyjazdem na wywczasy.

Od 12-go czerwca, godz. 7,52 — trzyminutowy Komunikat Gospodarczy codzień z wyjątkiem niedziel i świąt.

22-go, godz. 17 — Przegląd czasopism kobiecych.

WARSZAWSKA SZKOŁA PIELĘGNIARSTWA.

Celem Warszawskiej Szkoły Pielęgniarstwa jest fachowe przygotowanie kobiet słuchaczek do pielęgnowania chorych oraz do pracy na polu higjeny społecznej. Wielki rozwój medycyny w jej rozlicznych dziełach choroby jak i medycyny społecznej wywołał równolegle pogłębienie i rozszerzenie dziedziny pracy pielęgniarskiej. W następstwie tego zawód pielęgniarski wymaga od kandydatek poważnego przygotowania — gruntownych studjów teoretycznych i praktycznych, a zarazem wysokiego poziomu intelektualnego i kulturalnego.

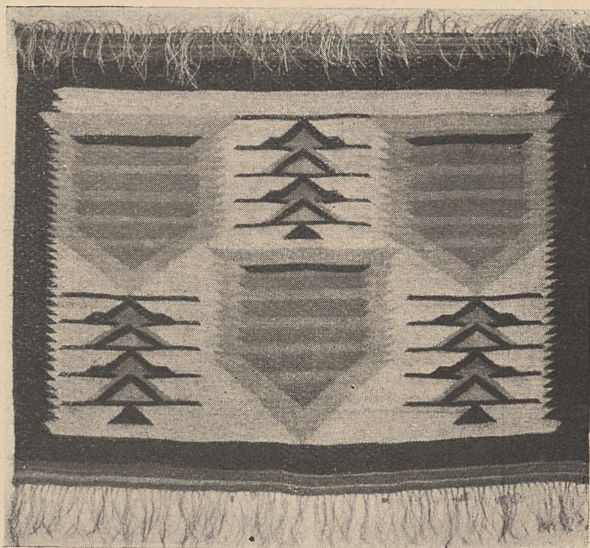
Kurs nauki w Warszawskiej Szkole Pielęgniarstwa trwa 2 lata 4 miesiące i obejmuje praktykę i teorję. Przyjęcie kandydatek odbywa się 2 razy do roku: w październiku i w lutym. Przyjmuje się zgłoszenia na jesień.

Dla przyjęcia wymagane jest od kandydatek świadectwo ukończenia przynajmniej 6-ciu klas gimnazjum lub wykształcenie równorzędne uznane przez Zarząd Szkoły, wiek kandydatek — 20 do 35 lat. Wszelkich informacji udziela i zapisy przyjmuje Kancelarja Szkoły codziennie od godz. 9-ej do 15-ej, Koszykowa 78.

Dziedzina pracy pielęgniarskiej, stosunkowo nowa w naszem społeczeństwie, otwiera przed kobietą wielkie pole pracy; jest to zawód swoiście kobiecy, w którym wartości kobiecej psychiki znaleźć mogą pełnię wyrazu. Praca zawodowo wyszkolonej pielęgniarki zdobyła sobie należną ocenę w społeczeństwie naszem, to też zapotrzebowanie pielęgniarek dyplomowanych nie ustaje nawet obecnie w okresie kryzysu, czego dowodem, że absolwentki Szkoły znajdują pracę, chociaż w innych zawodach daje się odczuwać bezrobocie. Jeszcze przed paru laty, obliczano, że dla zaspokojenia rozbudowującego się szpitalnictwa i instytucji opieki zdrowia potrzeba będzie 15000 dyplomowanych pielęgniarek dla całego kraju, dotychczas zaś posiadamy ich dopiero około 600.

OZDABIAJMY MIESZKANIE WYROBAMI POLSKIEJ PRACY I Z POLSKIEGO SUROWCA.

Wileńska Spółdzielnia Tkacka posiada ładne wyroby do ozdoby mieszkania, wykonane z polskiego surowca. Z lnu wyrabiane są płótna pojedyńczej i podwójnej szerokości, szare i bielone, kanwy do haftu, materjały meblowe, obrusy, serwetki. Z wełny wyrabiane są materjały ubraniowe, męskie i damskie, puszyste koce, miękkie pledy oraz kilimy.



Kilim wykonany w Wileńskiej Spółdzielni Tkackiej.

KSIĄŻKA PO FRANCUSKU O GOSPODARCZEM WYKSZTAŁCENIU W POLSCE

Enseignement Ménager en Pologne — Marja Strasburger, z przedmową Marji Karczewskiej. Str. 88, ilustr. 34. Wyd. Rady Naczelnej Gospodarczego Wykształcenia Kobiet. Warszawa 1933. Skład główny: Księgarnia Rolnicza, Mazowiecka 10. Cena zł. 4.— Dla członkiń Z. P. D. i I. G. D. zł. 3.— w Stow. Zj. Ziem. Marszałkowska 149.

Bardzo mało wie zagranica, co się u nas dzieje, zwłaszcza dobrego. Ale niewiele więcej wiemy sami.

Takie wrażenie odnosi się po przeczytaniu książki Marji Strasburger „Enseignement Ménager en Pologne". Pogrążeni w trudzie codziennym, zapracowani po łokcie od szeregu pokoleń, zapatrzeni w cele, do których droga jeszcze daleka, zapominamy rzucić wstecz okiem, choć owo spojrzenie w drogę już przebytą może dodać nam siły. Jak wiele zrobiono i w jak trudnych warunkach!

Książka M. Strasburger została opracowana jako materjał dla naszych zagranicznych przyjaciół, którzy z zainteresowaniem śledzą rozwój Polski. Żadna pompatyczna oracja nie będzie tak żywym dowodem hartu i zdrowych dążeń naszego społeczeństwa, jak fakty, daty i cyfry wplecione w tekst owej zajmującej książki. To też nie mniej skorzystać z niej możemy jak cudzoziemcy.

Opatrzona wstępem znanej działaczki Marji Karczewskiej, przewodniczącej Rady Naczelnej Gospodarczego Wykształcenia Kobiet, książka obejmuje wszystkie etapy i drogi, któremi szła praca nad ulepszaniem gospodarstwa domowego w Polsce, poczynając od zeszłego stulecia. Przed oczyma naszemi przewijają się postaci zasłużonych kobiet, założycielek szkół gospodarczych bądź ich kierowniczek. Widzimy, że działalność rozlicznych organizacji wszelkich sfer i różnego zakresu nie pomijała spraw zdrowia lub kultury rodziny ujmując je w sposób odpowiedni do swych zainteresowań. Wiele ciekawych, mało znanych szczegółów przedostaje się do wiadomości publicznej, i spostrzegamy, że inicjatywa jednostek i ugrupowań niejednokrotnie wynajdywała bardzo szczęśliwe drogi popularyzacji wiedzy gospodarczej w kraju.

Z uzyskaniem niepodległości pionierska praca jednostek zostaje przejęta przez państwo, które w dużem zrozumieniu dla sprawy domu, wychowania i zdrowia społecznego znacznie przyśpiesza rozwój gospodarczego wykształcenia i rozbudowuje program, obejmujący naukę gospodarstwa od szkoły powszechnej, poprzez szkołę średnią, zawodową oraz seminarja, aż do kursów dokształcających dla dorosłych.

Książka uprzedza wszystkie zapytania czy wątpliwości czytelnika. Omówione są w niej: metodyka nauczania, cechy nauczania na różnym poziomie, zastosowanie programu wykształcenia gospodarczego do rzeczywistych potrzeb życia, swoisty charakter szkół i instytucji gospodarczych, a nawet tematy wykładów i zajęć praktycznych, wydawnictwa gospodarcze i t. d.

Z wydawnictwa tego dowiadujemy się, jakie były i są obecnie usiłowania, by na ławie szkolnej dostarczyć dziewczętom wiadomości podstawowych dla ich zawodu kierowniczek gospodarstw oraz obudzić w nich zrozumienie dla odpowiedzialności i znaczenia tego zawodu, jak również, by umożliwić im dalsze pogłębianie wiadomości jako jednostkom dorosłym.

Bez przesady można powiedzieć, że książka ta powinna znaleźć się w bibljotece każdej szkoły żeńskiej, każdej organizacji, każdego Oddziału Związku Pań Domu i Ziemianek, wreszcie każdego domu. Podkreśla ona bowiem powagę zawodu i wskazuje drogi, jakiemi kroczy gospodarcze wykształcenie w Polsce. A, jak we wstępie zaznacza p. Karczewska, „dom dobrze prowadzony jest nietylko gwarancją szczęścia rodziny, ale źródłem dobrobytu narodów".

Marja Romanowa.

Objaśnienie wzoru haftu, dołączonego do niniejszego zeszytu dla prenumeratorek „Pani Domu"

Miłośniczkom sztuki ludowej przedstawiamy oryginalny motyw haftów wielkopolskich ze zbiorów Teresy Panieńskiej. W oryginale całość jest wykonana na białym tiulu cienką lśniącą bawełną białą, ściegiem płaskim.

Motyw odpowiedni również na markizetę, szare płótno i t. p. Haft ów wielkości naturalnej nadaje się do ozdobienia sukni letniej, serdaka, biegnika, podwieczorkowego obrusa i t. d. Motyw powiększony lub powtarzany w regularnych odstępach można zastosować na story.

Haft biały jednobarwny lub w dowolnych kolorach wykonany mouliné.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie I. Szumlakowskiej. **Redaktorka:** Marya Romanowa

3335. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

Oszczędność jest dziś koniecznością!

Aby ten cel osiągnąć należy: znoszone i spłowiałe bluzki, suknie i t. p. przefarbowywać na modne kolory barwnikami

„Wilbrafix"

które farbują w zimnej lub ciepłej wodzie; zniszczone obuwie, torebki, walizy i t.p. wyroby skórzane odnawiać barwnikami do skór

„Wilbra"

pantofelki zamszowe odświeżać barwnikami

„Antylopin"

wyroby platerowane, z bronzu, alpaki, mosiądzu, miedzi i t.p., jak: nakrycia stołowe, lichtarze, tace, dzbanki, krany wodne etc. konserwować stosując

„Argan-Braunsa"

który srebrzy i czyści jednocześnie.



Amerykańskie maszyny do pisania

Royal Portable

w kolorach dostosowanych do mebli: mahoń, orzech. Sprzedaż na 12 rat miesięcznych.

ROYAL,

Warszawa, pl. Napoleona 1.
Tel. 288-14; 288-41; 288-42.

Thieme Greülich i Ścigalski

Kantor wymiany
Kolektura loterji

Załatwia:

kupno, sprzedaż papierów procent. i dywidendowych, walut zagraniczn. oraz wszelkie zlecenia giełdowe.

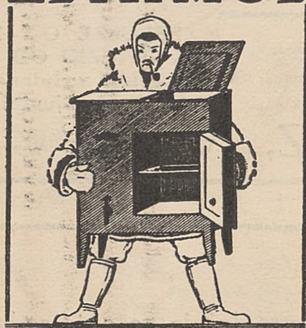
Warszawa,
Krak.-Przedm. 9, tel. 295-18.

Pismo „PANI DOMU" jest do nabycia

w Administracji: Warszawa. Nowy Świat 9.
w kioskach „Ruchu" i w następujących księgarniach:

Katowice: Fiszer
Kraków: Gebethner i Wolff, księg. Eberta
Lwów: Gubrynowicz i Syn
Łódź: Erdman oraz księg. Seipelt.
Poznań. Księg. św. Wojciech i księg. Tetzlaw i Górski PAR, al. Marcinkowskiego 11.
Rzeszów: Wł. Uzarski
Sosnowiec: W. Regulska:
Warszawa: Gebethner i Wolff; Mortkowicz; Księg. Rolnicza księg. Czesław Kozłowski, Marszałkowska róg Wspólnej i inne większe księgarnie oraz kioski „Czytajcie"
Włocławek: Centralne Biuro Dzienników i Ogłoszeń L. Makowskiego, Kościuszki 5.
Zakopane: Księgarnia kolejowa „Lot"
Paryż: 25 kiosków przy głównych ulicach i placach.

LODOWNIE ESKIMOS



KRZYSZTOF BRUN i SYN
WARSZAWA

Troskliwa matka myje dzieci tylko mydłem Bobola, bo jest neutralne, niedrażniące najdelikatniejszego naskórka.

Zasypka Bobola jest niezrównaną dla niemowląt





Henryk Żak
Poznań